உ

பொருளடக்கம்

உ

முருகா.



தமிழகத்தின் தலை சிறந்த மூலிகைகள் ஐந்து. இந்த ஐந்து மூலிகைகளும் தெய்வீகத் தன்மை பொருந்திய புனித மூலிகைகளாக நம் நாட்டினர் மிகப் பழங்காலந் தொட்டே போற்றிப் புகழ்ந்து வருகின்றனர். மனிதன் நோயற்ற வாழ்வுக்கு இன்றியமையாத பொருள்கள், பசுமையான பச்சிலைகள் தான் என்பதை நேரடியாகச் சொல்லி வைத்தால், வாழ்க்கையில் வெறுப்பு அடைந்தவர்கள், சே! என்ன வாழ்வு இது! இப்படிப் பட்ட வாழ்வு இல்லாமல் தான் போகட்டுமே, ஏன்' நாம் இதற்காக இந்தப் பச்சிலைகளைப் பயன்படுத்தி வாழ்க்கையை இன்னும் நீடிக்கச் செய்துக் கொள்ள வேண்டும், என்று பச்சிலைகளின் மேல் பற்று நீங்கி அலட்சியமாக, கருதி விடுவார்கள் அல்லவா? அதனால் தான் நம் முன்னோர்கள் பச்சிலைகளையும், பரமனையும் ஒன்று சேர்த்துவைத்து பச்சிலைகளை பத்ரம் என்று புகழ்ந்துரைத் தனர்.

பத்ரம் என்றால் மூலிகைகளில் உயர்ந்த பொருள். பரம் பொருளுக்கு உரியப் பிரியமான பொருள். இந்த பத்ரங்களில் பரமனை வழிபாடு செய்து வந்தனை செய்தால் நிச்சயம் உடைந்த உள்ளங்களில் மன அமைதியை உண்டாக்கி மனப்பிணி, உடற் பிணி யாவும் நீங்கும். புத்துயிர் ஊட்டும் சக்திகள் இந்த பத்ரங் களில் அடங்கியுள்ளது என்பதை பல வழிகளில் (ரகசியமாக- சொல்லாமல் சொல்லி வைத்தனர்.

இப்படிப் பரமனை வழிபட்டு பயன் அடையும் மூலிகை களில் நான்கு வகைகளை நம் நாட்டு மூலிகைகள் 1-4 ல் முன்ன

மேயே அறிமுகம் செய்து விட்டோம். அகரம்புல்; வன்னி' வேம்பு, வில்வம் இவைகளை முறையே வாசக அன்பர்கள் கண்டு ஆனந்தமடைந்து இருப்பார்கள்.

இப்பொழுது ஐந்தாவது புனித மூலிகை பிருந்தாவைப் பற்றி நமது வாசக அன்பர்கட்கு அறிமுகம் செய்யத் துணிந்துள்ளோம். நம் நாட்டு மூலிகைகளைப்பற்றி 1961-ம் ஆண்டு முதல் தினமணிச் சுடரில் எழுத ஆரம்பித்த போதே இவ்வைந்து புனிதமான மூலிகைகளும் முறையாக திட்டமிட்டு தீட்டச்செய்ததும் அடியேன் உள்ளத்திலமர்ந்து எழுதத் தூண்டியதும் அருள் வடிவாய் அமர்ந்த முருகன் திருவருள் சக்தியே ஆகும். என்பதை வாசக அன்பர்களுக்கு தெரிவித்துக் கொள்ள ஆசைப்படுகின்றேன். இப்புனிதத் தொண்டினைத் தொடர்ந்து செய்து வர ஸ்ரீகாஞ்சிகாமகோடிசுவாமிகளும், அடியேன்குருநாதர் திருமுருக கிருபானந்த வாரியார் சுவாமிகள் ஆகியோர்களின் ஆசி பலத்தாலும் அடியேனின் உதவியால் தமிழகமும், தமிழ் மக்களும் பயனடைந்து வருகிறுர்கள் என்பதனை எவரும் மறுக்கவியலாது

பிருந்தா என்ற இந்த மூலிகையைப் பற்றி பல நாட்கள் சிந்தனை செய்து பல ஆண்டுகளாக ஆய்ந்து இன்று தான் வெளியிட திருவருள் துணை புரிந்தது என்ருல் மிகையாகாது. அத்துடன் இந்த அரிய பெரிய சக்தி வாய்ந்த மூலிகை இந்த பிருந்தா என்ருல் ஏதோ ஓர் அதிசய மூலிகை என்றும், எங்குக் கிடைக்குமோ? என்ற அச்சம் கொள்ளத் தேவையில்லை!மிகச் சாதாரணமாக எங்கும் நாடு, நகரம் பூராவும் காணக் கிடைக்க கூடிய துளசிச் செடியைப் பற்றித் தான் இங்கு குறிப்பிடப் படுகின்றது. "மூர்த்திச் சிறிதாயினும், கீர்த்திப் பெரிது" என்ற பழமொழி போல இந்த துளசிச்செடியின் பெயர் மூன்று எழுத்து தான். ஆனுல் இதில் அடங்கியுள்ள விஷயம் அளவிடற்கரிது.

முத்தொழில் புரியும் மூர்த்திகள் என்று நமது மதக் கோட்பாடு அதாவது பிரம்மா, விஷ்ணு, ருத்திரன் என்பார்கள். ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல் என்பன இந்த மும்மூர்த்திகளின் தொழிலாகும். ஆக்கலையும், அழித்தலையும் விட காத்தல் தொழில் மிகக் கடினமான செயல். அதோடு, ஆவதும் அழிவதும் ஒரு குறுகியக் காலத்தில் செயல் படும். ஆனுல், காத்தல் என்பது நெடுங்காலம் வரையும் செயல் படும் தன்மையாகும். எனவே, காத்தல் கடவுளுக்கு (விஷ்ணுவுக்கு) மக்கள் பெரு மதிப்பும், நம்பிக்கையும் வைத்து போற்றி வழிபாடு செய்கின்றனர்.

பிருந்தாவனம்

மகா விஷ்ணுவின் பிரிய மூலிகை பிருந்தா. முன்பெல்லாம் துளசி எங்கும் நிறைந்து காடுபோல் காணப்படும். எனவே இதனை பெரியோர் காணும் போதெல்லாம் துளசிக்காடு என்று அலட்சியமாகக் கூற மாட்டார்கள். மகா விஷ்ணுவையே நேரில் காணுவது போல் மகிழ்ந்து 'பிருந்தாவனம்' என்று மிக அன்போடு அழைப்பார்கள். நாகரீகம் மிகுந்த இந்தகாலத்தில் பிருந்தாவனம் என்று அழைக்க ஒரு இடம் கூட இல்லை. தன்னிச்சையாக ஒரு துளசிச் செடி வளர்ந்தால் அதையும் என்ன செடி என்றும் பாராமல் பிடுங்கி எறியும் மக்கள் கூட்டம் பெருகி விட்டது. கண்ணுக்கினிய பிருந்தாவனம் இன்று நம் கண்முன்னிருந்து மறைந்து வருகிறது. ஆனுல் செவிக்கினிய இந்த ஒரு சொல் செயற்கைப் பொருளுக்கு பெயரிட்டு பேசப் பட்டு வருகின்றது. ஊரில் இருந்து வந்தவரைப் பார்த்து "எப்பொழுது சார் வந்தீர்கள்" என்று கேட்டவுடன், அவர் இப்பத்தான்பிருந்தாவனத்தில் வந்தேன் என்றும், எப்பொழுது புறப்பாடு என்ருல் "பிருந்தாவனத்தில்" என்று சொல்வதும் பழக்கமாகிவிட்டது! மைசூரில் பிருந்தாவனம் என்ற பூங்கா இருக்கிறது. அதில் பிருந்தா என்ற துளசிச் செடி உள்ளதோ! இல்லையோ! ஆனுல் வேறு பல வண்ணப் பூச்செடிகளைப் பயிராக்கி பிருந்தாவனம் எனப் பெயரிட்டுள்ளனர். இதே பெயரை இரயில் வண்டிகளுக்கு வைத்து அதற்கும் பச்சை வர்ணம் தீட்டி பிருந்தாவனம் எக்ஸ்பிரஸ் என்று சென்னைக்கும், பெங்களூருக்கும் ஓடுகின்றது! இது தான் நகர்ந்து செல்லும் பிருந்தாவனம்! இந்த வகையிலாவது, துளசியைப் பற்றிய நினைவுச் சின்னம் மக்கள் மனதிலே இருப்பது கண்டு மிக்க மகிழ்ச்சி கொள்ள வேண்டியது தான்!

சல்லியகரணி

இனி வருங்காலத்தில் அண்டவெளிப் பயணம் மிகச்சாதாரணமாகி விடலாம். அப்படி ஆகும் போது மற்ற கோள்களில் மனிதன் குடியேற முயற்சிகள் நடக்கும். இவை வெற்றி பெற வேண்டுமாஞல் உயிர் வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையாக பிராண வாயு தேவை! விஞ்ஞானத்தில் எந்த பொருளும் ஆக்கி விடலாம். ஆனுல், இந்தப் பிராண வாயுவை மட்டும் உற்பத்தி செய்ய முடியாது! உலகத்திலிருந்து பிராண வாயுவை எத்தனை இரும்புக் குப்பிகளில் (சிலிண்டர்) அடைத்துக்கொண்டு போய்

எவ்வளவு நாட்களுக்கு உயிர் வாழ முடியும்? பிராணவாய்வு உற்பத்தியாவதற்கு தாவரங்களும் அதன் பசுமையான இலைத் தளிர்களும் தான் காரணம். இவ்வுலகத்தில் நாம் உயிர் வாழ்கிறோமென்றால், பலவகை மரம், செடி, கொடி, புல், பூண்டு ஆகியவைகளின் உதவியால் பிராண வாய்வு உண்டாக நாம் அதனை உண்டு கரியமில வாயுவை மரஞ் செடி கொடிகளுக்கு ஆகாரமாக கொடுக்கிறோம். இப்படித் தான் உலக வாழ்க்கையின் உயிரினங்களுக்கும், தாவர இனங்களுக்கும் ஓர் நெருங்கியத் தொடர்பை இறைவன் ஏற்படுத்தியுள்ளார். உயிர் சக்தியை தரும் சில வகை மூலிகைகள் ஏராளமாக உண்டு. இதனை நமது சித்தர்கள் 'சல்லியகரணி' என்று அழைப்பது வழக்கம். இச் சல்லியகரணி எலும்பு, தசை, நரம்புகளால் ஆக்கப்பட்ட இந்த உடலுக்கு சல்லியகரணி என்ற உயிர் ஊட்டச்சத்து பிராணவாயுவுடன் கலந்து மனித உடலின் வாழ்நாளை நீடிக்கச் செய்கிறது. இத்தகைய மூலிகைகள் பற்றிய விஷயங்கள் இராமாயண, மகா பாரத இலக்கியங்களில் மறைபொருளாக விளக்கப் பட்டுள்ளது அனைவரும் அறிந்த விஷயமாகும். இத்தகைய சல்லியகரணி இனத்தில் துளசி என்ற இந்த பிருந்தாவும் முக்கியமானதோர் மூலிகை.

துளசிக் குடும்பம்

துளசி உலகத்தின் எல்லா மூலை முடுக்குகளிலும் காணக் கூடியது ஒவ்வொரு நாடுகளிலும் இதற்கு வெவ்வேறு பெயர் களும், சீதோஷ்ண நிலை, மண் சத்து ஆகியவைகளுக்கு ஏற்ற படி பல வித வளர்ச்சியும் மாறு பட்டத் தோற்றங்களை யுடையதாகக் காணுகின்றது. மேனாட்டு ஆராய்ச்சியில் சல்லியகரணி என்ற வார்த்தைக்கு இந்த துளசிக் குடும்பத்தை 'லேபியேட்டி' என்று அழைக்கின்றனர். பிராண வாயுவுக்கு ஆதாரமான இவ் வகை மூலிகை இனங்களில் மூவாயிரத்துக்கு மேலும் உள்ளதாக தாவரவியல் வல்லுநர்கள் ஆராய்ந்துள்ளனர். இவைகளில் 200 வித இனங்கள் உள்ளதாகக் கூறுகின்றனர். லேபியேட்டி என்றால் பாதுகாக்கக் கூடிய என்ற பொருள்.

நமது நாட்டில் வழங்கும் பெயர்கள்:

நமது நாட்டில் தாவர இனங்களின் பெயரையும், மேலை நாடுகளில் இவைகளுக்கு வைத்துள்ள பெயரையும் ஒப்பு நோக்

கின் ஓர் உண்மை நன்கு விளங்கும். அதாவது மூலிகைகளின் குணங்களையும், அதன் செய்கைகளையும் கூர்ந்து கவனித்தச் சித்தர்கள் ஞானத்தால் உணர்ந்து இறைவனின் பல நாமங்களை பெயர்களாகச் சூட்டி வைத்தனர். ஆனால் மேலை நாட்டினர் தாவர இனங்களை கண்ணால் காணும்போது அவைகளின் வடிவ அமைப்பைக் கொண்டு பெயரிட்டு (பொட்டானிக்கல் நேம்) அழைக்கின்றனர். அத்துடன் இறைபருட் சக்திக்கும் தாவர இனங்களுக்கும் தொடர்பு இருப்பதாக அவர்கள் நினைப்பதில்லை! எனவே தான் அவர்கள் வழிபடும் இறைவழிபாடுகளில் மூலிகை இனங்களுக்கு முக்கியத்துவம் இல்லை. பிருந்தா என்ற இந்த அர்ச்சனை மூலிகை இந்தியாவின் எந்தப் பகுதியிலும், எல்லா மதத்தினரும் பிரிவினரும், இறையருட் சக்தியுடன் இணைத்து வழிபாடு செய்வதைக் காண முடியும். பிருந்தாவிற்கு இந்தியப் பெயர்கள் கணக்கிலடங்காது. இலக்கியம், இதிகாசம், புராண வரலாறு ஆகியவைகளில் இதற்கென்றே சிறப்பிடங்களில் பல பெயர்களால் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளது. பொதுவாக நமது தமிழ் நாட்டில் துளசி, வனம், துழாய், திருத்துழாய், அரி, இராம துளசி, கிருஷ்ண துளசி, குல்லை, விருத்தம், துளவு என்ற பெயர்கள் இருப்பினும் தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் ஆகிய மொழிகளில் துளசி என்றே வழக்குப் பெயராக உள்ளது. வட மொழியில் பிருந்தா, ப்ருந்தை, சுவாஹா, ப்ரேத ராட்சகி, சுகந்தா, வைஷ்ணகி, தேவதுந்துபீ, சுரவல்லபி, சூலக்னி, மாதவீ, கௌரி, புண்யா, அபேத ராக்ஷசி, ஹரிப்பிரியா, பஹு மஞ்சரி, மஞ்சரி, பஹுபத்ரீ, அலபா, அம்ருதா, கிராம்யா, பத்ரபுஷ்பா, சுரசா, பஷத்ரா, சுரபீ, விஷ்ணு வல்லபா, சியாமா, பூதபத்ரீ, த்ரிதமஞ்சரி, பூதக்னி, தேவி, ஸ்ரீலக்ஷ்மீ, தர்ம்யா, யசஸ்வினீ, தேவமனப்பிரியா, ராமா, குடேரக, ப்ரியசகி, கடிஞ்சா, அசலா, பர்ணாஸ, தர்மனஞ, காயஸ்தாசுரேஜ்யா ஆகிய பெயர்கள் இடத்திற்குத் தக்கபடி வழங்கி வருகிறது. இப் பெயர்களில் சித்த, ஆயுர்வேதம், யூனானிப் பெயர்களும் அடங்கும். ஆக 54 விதமானப் பெயர்கள் பிருந்தாவுக்கு உண்டு! அடேயப்பா! என்று மலைத்து விடாதீர்கள். இன்னும் உயிர் அற்றப் பொருள்களுக்கு உள்ள பெயரெல்லாம் மேலை நாட்டினர் போல் வைப்பதானால் மூவாயிரம் பெயருக்கு மேலு மெழுதலாம்.

நமது இந்தியத் துளசி வகைகளில் நற்றுளசி, நிலத்துளசி செந்துளசி, கருந்துளசி, நாய்த்துளசி, (இது சங்கர துளசி அல்லது கஞ்சாங்கோரை எனப்படும். இதை மூன்றும் பாகத்தில்

எழுதியிருப்பதைக் காண்க) கல்துளசி, முள்துளசி என்பன போன்றவைகளை வகைப் படுத்தியுள்ளனர்.

இத்தனை வகைகளின் குணாதிசயங்களில் ஒரு சில விசேஷ குணங்கள் தவிர, மற்றைய பொதுக் குணங்கள் யாவும் ஏறத் தாழ ஒரே தன்மையாகத் தான் இருக்கும் என்பதை திடமாகக் கூறலாம். எல்லா விதத் துளசியும் சுமார் 2 முதல் 3 அடி உய ரத்திற்கு மேல் வளர மாட்டா. சாதி மத பேதமின்றி வீட்டு முற்றங்களில் வைத்து வளர்ப்பது நமது நாட்டின் வழக்கம். பொதுவாக வெண் துளசி என்பது நற்றுளசி இனமாகும். இதை சைவ சமயத்தின் சாதியினர் வளர்த்துப் போற்றி பூசை செய் வார்கள். மற்றொன்று கருந்துளசி என்பது. இதைக் கிருஷ்ண துளசி என்றும் கூறுவர். இது வைஷ்ணவ குடும்பங்களில் துளசி மாடம் வைத்து மிக பக்தியும், தூய்மையாகவும் பாதுகாத்து வரு வார்கள்.

நல்துளசியின் இலைகள் நல்ல பச்சை நிறமாகவும், கிளை கள் சாம்பல் கலந்த வெண்மை நிறமாகி, பூக்கதிர்கள் சாம்பல் பூத்து பசுமையாகவும்,உலர்ந்தால் காய்ந்து,கதிர்கள் கிண்ணம் போன்ற விதை சருகுகளுடன் உதிர்ந்து விடும். கருந்துளசி என்பதை கிளைக் காம்புகள் செந்நீல நிறமாகவும், இலைகள் நல் துளசி இலைகளை விட சற்று பெரியதாயும் பசுமை கலந்த சிவப்பு நீலம் கலந்து, கதிர்களும் சிவப்பு கலந்த நிறமுடையதாக இருக் கும்.

இந்த வீட்டில் உள்ளவர் சைவ மத சாதியினர். அந்த வீட்டில் உள்ளவர்கள் வைணவ மதத்தினர் என்பதை அவரவர் வீட்டு முற்றத்தில் உள்ள "பிருந்தாவனம்"தான் முதலில் அறி முகம் செய்து வைக்கும். 50 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு பிருந்தா வனம் இல்லாத வீடு அந்தக் காலத்தில் வெளி நாடுகளிலிருந்து இந்தியாவில் குடியேறிய ஆங்கிலேயர் என்பதைத் திட்டமாக அறிவித்து விடலாம். ஆனால், தற்காலம் துளசியை காசு கொடுத்து வாங்கும் நிலைக்கு நமது தமிழ் நாட்டு நகரங்கள் பாழாகி விட்டது. நல்லவேளை! கிராமங்களில் மக்கள் வளர்க் காமல் இருப்பதில்லை. காரணம் இவர்களுக்கும் ஒரு இங்கிலீஷ் மருந்துக் கடை கிராமத்தில் இருக்குமானால், பிருந்தாவனத்தை மறந்து, மாத்திரை, மிக்சர், வாங்கியிருப்பார்கள்! பிணியைத் தீர்க்கும் பெரு மருந்து 'பிருந்தா' என்பதை இன்று நாகரீகத்தில் உழலும் மக்கள் மறந்தே போனார்கள் என்றால் வியப்பொன்றும் இல்லை.

சென்னையில் உள்ள இல்லங்களைக் கூர்ந்து கவனிப்போ மாகில் 'பிருந்தாவனம்' (துளசி மாடம்) உள்ள வீடுகள் எத் தனை என்பதை விரல் விட்டு எண்ணி விடலாம். ஆனால், கெமிஸ்டு அண்டு டிரக்கிஸ்டு என்ற இங்கிலீஷ் மருந்து ஷாப்பு கள், ஒரு வீதிக்கு எத்தனை என்பதை எண்ணி முடியாது! இந்த நிலை ஏன் வந்தது ? சிந்தனைச் செய்துப் பாருங்கள் நன்கு விளங்கும்.

பிருந்தாவின் மருத்துவப் பெருமையை விளக்கிய பாடல் களைக்கீழே காண்க :-

1. *கருந் துளசி (விஷ்ணு துளசி)*

" இருமலொடு நெஞ்சிலிழுப்புச் சுவாசம்
கிருமி சலதோடம் கேவல் — மருமச்
சளிநுட்சை சூலை விடம் சந்நியிவைபோக்கும்
தளிரார் கருந்துளசிதான் "

2. *நல்துளசி (சிவ துளசி)*

" ஐயம் வயிறுளைச்சல் அத்திசுரம் தாகமும் போம்
பைய சுரமாந்தம் பறக்குங்காண் — மெய்யாக
வாயின் அரோசகம் போம் வன்காரச் சூடுள்ள
தூய துளசிதனைச் சொல். "

3. *செந்துளசி*

" செந்துளசி விடம்தீர்க்கும் கபமறுக்கும்
வெங்கடி விடத்தை விண்ணேற்றும் — தையலரே!
முத்தோடத் துண்டா முரணோட்டும் அவ்வழிசேர்
எத்தோடமும் போக்கு மெண். "

4. *கல்துளசி*

" தாபச் சுரமுந் தனிவித் திரதிகளுஞ்
சோபச் சில்விடமும் தோற்றுதே — கோபிச்சங்
குற்றுளசி லேட்டுமத்தால் ஊன்றுகாசம் பறக்கும்
கற்றுளசிபேருரைக்குங் கால். "

5. நிலத்துளசி

"நிலத்துளசி மாதர்தரு நீண்முலைப்பால் மந்தம்
வலுத்த சுரம் பித்தகணம் மாற்றும் — அலுத்துகண்
மாந்தசுரம் பித்தசுரம் மா பெரிய சீதசுரம்
சேர்ந்தோடச் செய்யுந் தெளி."

6. முள்துளசி

"எலிவிடம் போம் வெட்டுண்டிருக்கும் விரணக்
கிலிவிடும் விடங்கள் கிளைக்கா — உலவிலரு
மட்குறச்சீ வந்தமலர் மண்டபத்துள் வாழனதே!
முள்துளசிப் பேரை மொழி."

இவை அகத்திய முனிவர் அருளிச் செய்த வெண்பாக்கள் இவைகளில் குறிப்பிட்ட நோய்களுக்கு தற்காலம் ஆங்கில நோய் பெயர்களை வைத்து, அதற்கு மாத்திரைகளும் பேடண்ட் மருந்துகளும், அதன் விலைகளும், அவைகளை வண்ணக் கலர் அட்டைகளில் அடைத்து கண்ணாடி பீரோக்களில் வைத்து, மயங்க வைக்கும் நவீன நாகரீகத் தொழிலில் மக்கள் பணம் வீணாகிறதே! தவிர, பிருந்தாவனம் வீட்டில் இருப்பின் இவ்வளவு நோயையும் பெருக்கிக் கொள்ளாமல் தடுத்துக் கொள்ளலாமல்லவா ?

பிருந்தாவின் குணாதிசயங்கள்

எல்லா வித துளசி இனங்களில் பொதுவாகக் காணும் செய்கைகள் பினவருமாறு கூறப்படுகின்றது. கோழையகற்றி, விடம் போக்கி, வியர்வைப் பெருக்கி, சிறு நீர்ப் பெருக்கி, வெப்ப முண்டாக்கி, நச்சரி, புழுக் கொல்லி, பூச்சிக் கொல்லி, நுட்புழுக் கொல்லி, புண்ணழுக்காற்றி, உள்ளழலாற்றி, இதய வெப்புண்டாக்கி, செந்நீரிளக்கி, அகட்டுவாய்வகற்றி, மலம் இளக்கி, பசித்தூண்டி, தாது வெப்பகற்றி, துவர்ப்பி, உடற் தேற்றி ஆகியவைகளாகும்.

பிருந்தாவின் உபயோக முறைகள்

திருத்துழாய்

திருமாலுக்கு பெருமை வந்ததே இந்த பிருந்தாவாகிய திருத்துழாய் தான்! திருமால் தரிசனம் காண்போருக்கு திருத்துழாய் துளசியைத் தான் பிரசாதமாக வழங்குவார்கள். துளசியை மருந்தாகக் கொள்ளுங்கள் என்றால் கேட்பார்கிடையாது. ஆனால் புண்ணிய பாரதப் பூமியில் திருமால் கோயில் கொண்ட ஸ்தலங்களில் கொடுக்கும் திருத்துழாய் தீர்த்தம் தீராத வினைகளை எல்லாம் தீர்க்கும் என்றால் ஆஸ்தீகப் பண்புள்ளவர் அனைவருமே ஆமோதிப்பார்கள். துளசித் தீர்த்தம் செம்பு பாத்திரத்தில் உறவாடிய பின்பு தெய்வ பக்தியுடன் ஒரு கரண்டி உட்கொள்ள மானிடப் பிறவியில் வந்த மனோசஞ்சலங்கள், தீராத கவலை, மனப்பிணி, மனச் சோர்வு, விரக்தி, பயம், கோபம் ஆகியவைகள் எல்லாம் சூரியனைக் கண்ட பனி போல விலகி அமைதியும், உற்சாகமும் பெருகும் என்பது அனுபவித்தவர்களுக்குத் தான் தெரியும். இதனால் தான் கோயில்களில் உள்ள துளசி பாத்திரம் அனைத்தும் செம்பு பாத்திரமாக இருப்பதைக் காண்கிறோம். சில ஆலயங்களில் துளசியுடன் பச்சைக்கற்பூரம் சேர்த்துக் கொடுக்கிறார்கள்! இவை இரண்டும் சேர்த்துக் கொடுப்பதால் மனப் பிணிகளுடன் உடலுக்கு வரும் பிணிகள் 4448 விதங்களும் நீங்கப் பெறுகின்றன என்பது நமது முன்னோர்களின் கருத்தாகும்.

திருப்பதி வெங்கடாசலபதியின் பெருமை!

இன்றைய விஞ்ஞான சகாப்தத்திலும் நமது நாட்டினர் திருமாலின் புண்ணியஸ்தலமான திருப்பதியில் கோயில் கொண்டுள்ள கலியுக வரதன் பெயரைச் சொல்லி மஞ்சள் துணியில் காணிக்கைக் கட்டி வைப்பார்கள். தீராத நோய்களுக்கெல்லாம் பிரார்த்தனை செய்துக் கொள்ளுகிறார்கள்! தீராத வினையைத் தீர்த்து வைக்கும் திருப்பதி ஏழுமலையானுக்கு கட்டிய உண்டியல்களையும் பிரார்த்தனைகளையும் சொல்லியபடி செலுத்தி, இத்துளசித் தீர்த்தத்தைதான் அருமருந்தாக வேங்கடவன் தரிசனத்திற்கு பின்பு பருகிப் பேரானந்தமும், பிணி நீக்கமும் பெற்று வருகிறார்கள். இங்ஙனம் பிரார்த்தனை செலுத்தும் பிணியாளர்கள்

பணம் கோடி கோடியாக குவிந்து வருகிறது என்ருல் இதன் பெருமை துளசி என்ற பிருந்தாவையேச் சாரும்.

குழந்தைப் பிணிகளுக்கு !

வாயகன்ற மண் பாத்திரத்தின் அடியில் பசும்பால் சமன் தண்ணீர் கலந்து விட்டு பாத்திரத்தின் வாயில் மெல்லிய துணியைக் கட்டி அதன் மேல் துளசி தளம் (இலையை) தேவையான அளவு வைத்து மேல் வாயை மூடி வேக வைத்து (பிட்டவியல்) எடுத்துச்சாறு பிழிந்து கொண்டு, அன்று பிறந்த குழந்தைமுதல் இந்த சாற்றை அளவுடன் கோரோசனை கூட்டி கொடுத்து வர சகல பிணிகளும் நீங்கும். குறிப்பாக இருமல், கபக்கட்டு, மாந்தம், கர்ப்பச் சூடு கண மாந்தை, மூக்கடைப்பு, சலதோடம், இழுப்பு, சன்ன தோடம், இளம் பிள்ளை வாத நோய்களும் வராமல் தடுத்து குழந்தையை ஆரோக்கியமாக பாதுகாக்கும்.

நோய்த் தடுப்பு முறை

குழந்தைகளுக்கு நோயே வராமல் தடுத்து காக்க வேண்டும் என்று நினைக்கின்ற தாய்மார்கள், துளசி தளம் 10 எடுத்து பசும்பாலில் போட்டு காய்ச்சி கொடுத்து வர சளி உற்பத்தியை தடுத்து சீரண சக்தியும், பலமும் தந்து சுறுசுறுப்பாக இருக்கச் செய்யும். கிரைப் மிக்சர் என்று கண்ட மருந்துகளைக் குழந்தைகளுக்கு வாங்கிக் கொடுத்து பண விரயத்தையும், பழக்கத்திற்கு அடிமையாக்கி விட்டு நிரந்தர நோயாளிகளாக்கி விட்ட குழந்தைகளுக்கும் இம்முறையைச் செய்தால் நற்பயன் கிடைக்கும் என்பதில் ஐயமே இல்லை.

லகுகாய கல்பம்

காலை எழுந்தவுடன் குளித்துத்தூய்மையான மனத்துடன் பிருந்தாவனத்தை (துளசி செடியை) வலம் வந்து ஐந்து தளம் (இலை) அரேகிருஷ்ண என்ற நாமத்தை உச்சரித்துக்கொண்டே பறித்து கிழக்கு முகமாக நின்று வாயிலிட்டு மென்று தின்று நீர் (தண்ணீர்) குடித்த பின்பு, கால் மணி நேரம் கழித்து ஆகாரம் கொண்டு அன்ருட வேலை செய்யலாம். இப்படித் தவருமல் 108 நாட்கள் செய்ய நரை, திரை, மூப்பு, பிணி இன்றி நீண்ட ஆயுளும், வாழ்க்கையில் இன்பமும் பெறலாம்.

உபயோக முறைகள்

காய்ச்சல் (சுரம்) வகைகளுக்கு

துளசி இலை 20, இஞ்சியை தோல் நீக்கி எடுத்து ஒரு புளியங் கொட்டை அளவு இவை இரண்டையும் நசுக்கி ஒரு குவளை நீரில் போட்டு அரை குவளையாகச் சுண்டக் காய்ச்சி, வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு முடக்கு வீதம் தினம் மூன்று வேளைக் குடித்து வர, பித்த சீதளத்தால் வரும் காய்ச்சல் யாவும் 3 நாட்களில் பூரணமாக ஒழியும்.

துளசி இலை அரைப்பிடி எடுத்து சிதைத்துப் போட்டு 2 குவளை நீர் விட்டு குடிநீராகக் காய்ச்சி 1 குவளை வடித்துக் கொண்டு அதில் 15 கிராம் கற்கண்டு பொடித்துப் போட்டு 2 தேக்கரண்டி சுத்தமான தேன்விட்டு கலக்கி வைத்துக் கொண்டு வேளை ஒன்றுக்கு 1 முடக்கு வீதம் 4 வேளை தினம் குடித்து வர மார்பு நோய், காச நோய்களில் வரும் காய்ச்சல் நீங்கி விடும்.

துளசியின் வேரை புளியங்கொட்டை அளவு எடுத்துப் பச்சையாக நசுக்கி அதில் ஒரு குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி அரைக் குவளையாக தினம் மூன்று வேளை 6 நாள் குடித்து வர, வாதக் காய்ச்சலில் காணும் வீக்கம், வியர்வை மூலம் வெளியாகி வீக்கம் கரைந்து காய்ச்சல் நின்று போகும்.

நல்ல பெரியதான துளசி இலை 51; மிளகு 21 எடுத்துச் சுத்தி செய்து மை போல் அரைத்து பயறு அளவு மாத்திரைச் செய்து உருட்டி வைத்து நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு மாத்திரை வீதம் சுடுநீரில் இழைத்துக் கொடுத்தால் சகல விடக் காய்ச்சல்களும் விரைவில் தணிந்து போகும்.

துளசியின் விதை 1 ரூபாய் எடை (20 கிராம்) அரசு வித்து 30 கிராம் எடுத்து வெந்நீரில் அரைத்துச் சுண்டக்காய் அளவு மாத்திரை செய்து உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு ஒரு மாத்திரையை பாலில் கரைத்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர, இந்திரிய ஸ்கலிதத்தால் வந்த காய்ச்சல், கணச்சூடு ஆகியவைகள் தணிந்து போகும்.

பிருந்தாவின் வாசனை கற்பூர மனம் வீசும். இதனால் கெட்ட நாற்றம் யாவும் போகும். சிலர் உடம்பு கற்ருழை வாடை வீசும். இத்தகைய அன்பர்கள் நாள்தோறும் காலையில் அரைப்பிடி துளசி இலையை வெறும் வாயில் போட்டு மென்று தின்று, பின் ஒரு முடக்கு நீர் குடிக்கவும். இப்படி ஒருமண்டலம் தவருது செய்து பிறருக்கும் உபதேசம் செய்யலாம்.

துளசிக் காட்டில் ஒரு கொலை நிகழ்ந்தது. 15 நாட்கள் கழிந்து அந்த சடலத்தை கண்டார்கள்! அந்த சடலம் மீது ஒரு வித கெட்ட வாசனையும் இன்றி வாடாமல் இருந்ததாம்! இது ஒரு சமயம் செய்தித்தாளில் வந்த நிகழ்ச்சி. எனவே துளசி துர்நாற்றம் நீக்கும் அற்புத மூலிகை என்பது தெளிவாகிறது அல்லவா!

இதய நோய்களுக்கு

துளசி இதய நோய்களில் மிகச் சிறப்பாக வேலை செய்கிறது. முறை விவரம்: (1) துளசி இலையைக் கசக்கிப் பிழிந்த ரசம் 5 துளி, அசல் தேன் (கடைகளில் விற்கும் சர்க்கரைப்பாகு அல்ல) 20 துளி ஒன்ருகக் கலந்து அத்துடன் வெந்நீர் ஒரு தேக்கரண்டியும் சேர்த்து காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் 12 நாள் முதல் 48 நாட்கள் வரை சாப்பிட்டு வரலாம். (2) இதயத்தில் குத்துவலி, பிடிப்புவலி போன்ற நோய்களுக்கு கருந்துளசியிலை 25 அத்துடன் செம்பரத்தம் பூ இரண்டு இவைகளை புது மண் சட்டியில் போட்டு 2 குவளை நீர் விட்டு ஒரு குவளையாக்கி வடித்துக்கொண்டு 2 மணிக்கு ஒரு தடவை ஒரு முடக்கு வீதம் தினம் ஒன்றுக்கு நான்கு வேளையாக 6 முதல் 12 நாட்களுக்கு குடித்து வர வேண்டும். கடுகு தாளிப்பு நீக்கல் வேண்டும். (3) இதயத்துடிப்பு ஒரே சீராக இல்லாமல் விட்டு விட்டு அடிப்பதும் இதயத்தை கட்டி பிடிப்பது போன்ற உணர்ச்சியுடன் உள்ள வலிகளுக்கு கருந்துளசி இலை ஒருபிடி மருத மரப்பட்டை ஒருபலம் எடுத்து இடித்து முன் கூறியது போல மண் சட்டியில் 4 குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடித்துக் கொண்டு அதில் தூய்மையான தேன் இரண்டு தேக்கரண்டி விட்டுக் கலந்து வைத்து கொண்டு 2 மணிக்கு ஒரு முறை ஒரு முடக்கு வீதம் நாள் ஒன்றுக்கு ஆறு தடவை, 8 நாள் முதல் 24 நாட்கள் வரை இம் மூலிகை குடித்து வரலாம். ஆனல் தினமும் புதியதாகவே இந்த குடிநீர் செய்து கொள்வது அவசியம். இதயவலி மிக நாள்

பட்டதாகி எந்த சிகிச்சையும் பயனில்லாமல் போன நோயாளிகளும் வேறு இதயங்களுக்கு அட்வான்ஸ் கொடுத்து விட்டு ஆபரேசனுக்கு காத்து இருக்க வேண்டாம். பிறப்பு என்று ஏற்பட்ட நமக்கு இறப்பும் ஒருநாள் நிகழவே செய்யும். எனவே மன அமைதியுடன் துளசி மாடத்தை வீட்டு முற்றத்தில் வைத்து நாள் தோறும் குளித்து வழிபாடு செய்து வருவதுடன் காலை 6 நல்துளசி இலையை எடுத்து பக்தி பூர்வமாக வாயிலிட்டு மென்று தின்று பின் துளசியின் கதிர்களை எடுத்து கசக்கி இருதயம் உள்ள இடத்தில் இருக்கும் சட்டைப்பையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். துளசியின் விதைக்கதிர்களை இதயம் பக்கம் வைத்து பலருக்கு இதயவலி குணமாகியுள்ளது. எமது அனுபவப் பூர்வமான உண்மை. இதை எவ்வளவு நம்பிக்கையுடன் செய்கிருர்களோ அவ்வளவு நற்பயன் உண்டு.

சித்த மருத்துவர்கள் இதய ரோகம் எதுவானுலும் எவ்வளவு நாட்பட்டதானுலும் இம்முறையைப் பயன் படுத்தி நல்ல குணம் பெறச் செய்யலாம். தேவையான அளவு துளசியை நிழலில் உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து இரண்டையும் நன்ருக கலந்து புட்டியில் வைத்துக் கொள்ளவும். வாத சம்பந்தப்பட்ட நோயாளிகட்கு கடுகளவு கஸ்தூரி செந்தூரத்தில் ஒரு சிட்டிகை இப் பொடியைக் கலந்து தேனில் குழைத்துக் கொடுத்து வரவும். பித்த தேகமுடையவர்களாக இருப்பின் இரண்டு அரிசி எடை மான் கொம்பு பற்பத்துடன் தேன் அனுபானத்தில் கொடுக்கவும். கபதேகமுடையோர்கட்கு இஞ்சி சாறில் சுரசம்வைத்து தேனில் கொடுத்துவர இதய நோய்களை எளிதில் போக்கிக் கொள்ளலாம்.

பக்க சூலை என்று சொல்லப்படும் இதய விலா எலும்புகள் இழுக்குமிடத்தில் தாங்க முடியாத வலி, நிமிர ஒட்டாமலும் உபாதைப்படும் நோயாளிகளுக்கு துளசியிலை ஒருபிடி, இஞ்சி பெரியதாக ஒரு துண்டு, தாமரை வேர் 1 பலம் இவைகளை அம்மியில் வைத்து அரைத்து வலி கண்ட இடத்தில் சூடு பொருக்கும் அளவு கனமாக பற்று போட்டு வருக. 2,3 தடவை இப்படி செய்ய பக்க சூலை யாவும் பறந்தோடி விடும். மறுபடியும் பக்கசூலை தலைகாட்டாது. செய்து பார்த்து பலன் அறியுங்கள்.

தலைவலி என்பது ஒருநோயே அல்ல, நோய்களின் ஆரம்பத்துக்கே தலைவலி தான் அடையாளம். எனவே தலைவலியை மட்டும் போக்கிக் கொள்வது நோயைப் பூர்ணமாக போக்கிய

தாகாது. எனவேதான் நாட்டு வைத்தியத்திலே தலைவலிக்கென்று ஒருமாத்திரையைக் கண்டுபிடிக்கவில்லை. உடல்நலனுக்கு ஒரு தடை ஏற்படும் போது முதலில் தலைவலி தான் காணும். தலைவலியை ஒரு தனி வியாதி என்று நினைப்பதே தவறு.

தலைவலிக்கு எந்த மாத்திரைகளை விழுங்கினாலும் பூரண குணம் காணமுடியாது. ஏனென்றால் அதுதான் ஒரு நோயே இல்லையே! வேண்டுமானால் மேல் பற்றுப் போடலாம். இதனால் உடம்புக்கு வேறு எந்தத் தொல்லையும் உண்டு பண்ணாது.

துளசிஇலை, லவங்கம், சுக்கு இவைகளை அரைத்து சிறிது சூடு செய்து தலைவலிக்கு மேல் பற்று போட்டால் தலைவலி சாந்தமாகி விடும். அல்லது துளசி இலையை வேண்டிய அளவு உலர்த்திப் பொடித்து வைத்துக்கொண்டு மூக்கின் வழியாக பொடி போடுவது போல் இழுப்பது நல்ல வகையானதோர் தலைவலி போக்கும் மார்க்கமாகும்.

காது நோய்களுக்கு

அடிக்கடி சிறுவர் முதல் பெரியோர்கள் வரை காணும் நோய்களில் காது நோய் முக்கியமானது.

(1) காது மந்தம் நீங்க துளசிஇலையைப் பூங்கதிர்களுடன் சேர்த்து எடுத்து அனலில் வதக்கி சாறு பிழிந்து காலை, மாலை இரு துளி வீதம் விட்டுவர 12 நாட்களில் காது மந்தம் நீங்கி விடும்.

(2) துளசியிலைச்சாற்றுடன் இந்துப்பூ சேர்த்து சூடாக்கி ஒரு துளி விட்டு வர மந்தம் யாவும் நீங்கும்.

(3) துளசி இலையை மட்டும் அவரவர் உள்ளங்கையில் வைத்துக் கசக்கி எடுத்து காதில் விட்டுக்கொள்ள காது மந்தம் நீங்கும்.

காது வலிகளுக்கும், சீழ்வருவதை தடுக்கவும்

துளசி இலை ரசம், மக்காச் சோளத்தின் பால் இடித்து சம அளவு சேர்த்து காதில் இருதுளி விட்டுவர வலி நிற்கும் மஞ்சள்

கரிசாலையின் இலை ரசம், துளசி இலை ரசம் இவை இரண்டும் கலந்து காதில் விட்டுவர காது வலி, ரணம், ரத்தம், சீழ் ஆகியவை யாவும் நாளடைவில் நின்று காது நோய் குணமாகும்.

எண்ணம் செயல் பட!

முன்பு தொட்டால் சிணுங்கி என்ற மூலிகையைப் பற்றி வாசகர்கள் கண்டிருக்கக்கூடும். அந்த கட்டுரையில் எண்ணம் செயல் படும் வகையினைப்பற்றி ஒரு மேற் கோள் கதையும் குறிப்பிட்டுள்ளது. தற்கால மக்கள் எண்ணம் மிகமிக தாழ்ந்து போனது தனது வரையில் (தன் குடும்பத்தைகூட கவனிப்பதில்லை) நல் வாழ்வு வாழ்வதெங்கனம் என்பதைப்பற்றியே எண்ணமிட ஆரம்பித்து விட்டார்கள். எல்லோரும் இன்புற்று வாழ வேண்டும் என்ற உயரிய எண்ணம் உடையோர் ஐந்துசதவீதம் இருப்பது அரிதாகி விட்டது. இந்த நாகரீக வாழ்க்கை நடத்தும் காலத்தில் வாழும் அன்பர்கள் அனேகருக்கு எது நல்லது? எது கெட்டது? எதைப் போற்ற வேண்டும், எதைப் பார்க்கக்கூடாது என்ற பகுத்தறியும் நிலை மாறிவிட்டது என்றால் மிகையாகாது. ''ஐயா உமது காலடியில் படும் மூலிகையில் கணக்கற்ற வித்தைகள் உள்ளது பாருங்கள்'' என்றால் பார்பவர்கள் மிகக்குறைவு, துளசியும், தொட்டால் சிணுங்கியும் சேர்ந்த இடம் பூலோக சொர்கம் ஆகிவிடும். இது பொய்யல்ல என்பதை அனுபவத்தில் காணலாம். துளசி சூரியபகவானின் அம்சமாக விளங்குகின்றது. இப்பரந்து விரிந்த உலகிற்கு சூரிய வெளிச்சம் இல்லையாயின் எப்படியோ அதுபோல துளசி இல்லாத இடம் பாலைவனத்திற்கொப்பாகும். துளசி, உயிர்; தொட்டால் சிணுங்கி, உடல். இவை இரண்டிற்கும் எண்ணம் செயல்பட வைக்கும் திறன் உண்டு. எனவே (1)மானேதிடம் இல்லாதவர்கள் (2) சொன்ன வார்த்தையை நிறைவேற்ற முடியாதவர்கள் (3) திருமணம் தடையாகி மாங்கல்ய வாய்ப்புகிட்டாத ஆண், பெண் இருபாலர்கள். (4) வாழ்க்கையில் மன அமைதியைப் பெறமுடியாதவர்கள். (5) அரசபோகத்தில் இருந்துக்கொண்டு தன்னிச்சைபடி நல்ல காரியங்களில் ஈடுபாடு செய்து நற்செயல்களை செய்யமுடியாத அன்பர்கள், மற்றும் நல்லெண்ணம் கைகூடவேண்டும் என்பவர்கள் எல்லோரும் சமயபேதமின்றி திங்கட்கிழமை தினம் காலை நீராடி சுத்தமான மனத்துடன், துளசியும், தொட்டால் சிணுங்கியும் ஒன்றாக ஒருதொட்டியில் வைத்து

தூபம், தீப அலங்காரம், தாம்பூலம் பழம் வைத்து 21 முறை எண்ணம் செயல்பட நினைத்து வலம்வர வேண்டும். இப்படிச் செய்துவருவதால் நிச்சயம் 4 வது வாரத்திலோ அல்லது அவர் அனுபவத்திலேயே காணலாம். இதற்கு நம்பிக்கை என்ற தூண்டுகோல் அவசியமாகும்,

(2)வேலையில்லையே! என்று ஏங்குபவர்கள் ஞாயிற்றுக் கிழமை தவராமல் வலம் வரவேண்டும்.

(3) எதிரி பரமவிரோதியாயினும் அவர் எண்ணத்தை மாற்றி நம்மிடம் அன்பு செலுத்தி சரணடைய விரும்புவோர் வியாழக்கிழமை தோறும் வலம் வருதல் வேண்டும்,

(4) தீராதநோய்களை உடையோர்கள் மருந்துசாப்பிட்டும் விரக்தியடைந்து வெறுப்படைந்தவர்கள், செவ்வாய்,சனிக் கிழமைகளில் வலம் வருவது நோய்நீக்கம் ஆகும்.

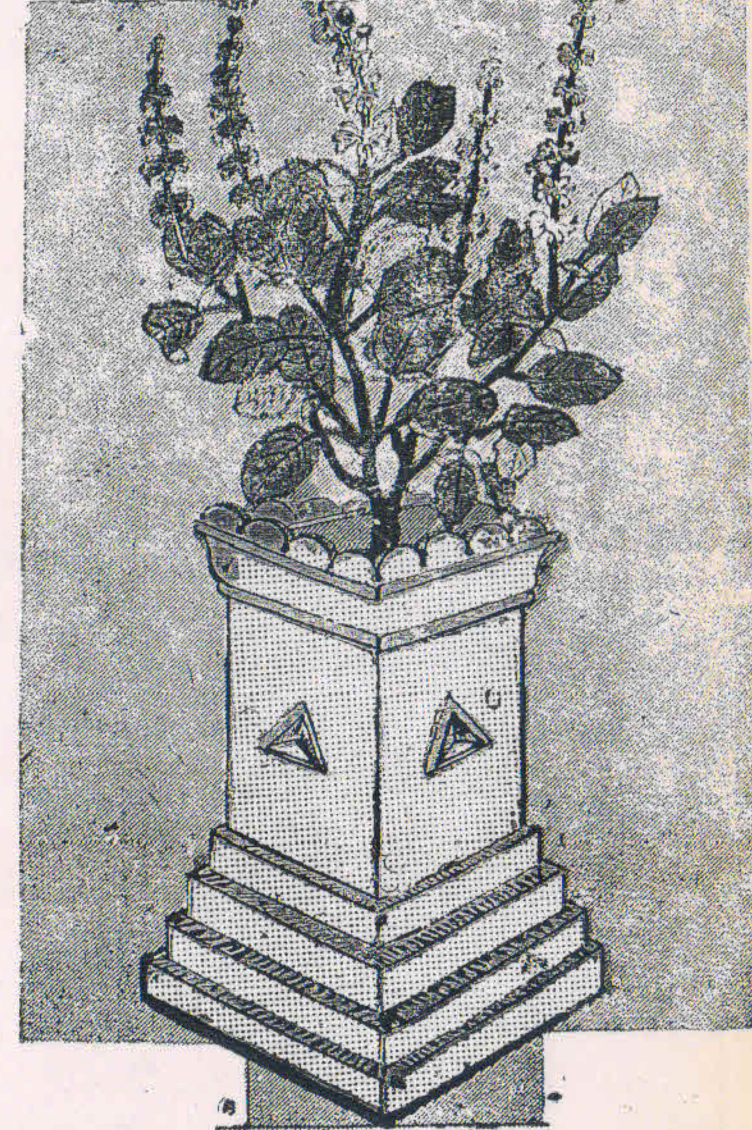
(5) போகபாக்கியம். குடும்ப சச்சரவு இல்லாமல், ஒற்றுமை இவைகள் நிலவ, லட்சுமிகடாட்சம் பெருகி, கீர்த்தியும், செல்வமும் பெறபுதன், வெள்ளிக்கிழமை வலம்வருவது நல்லது.

நடைமுறையில் இது சாத்தியமாகுமா? என்பவர்களுக்கு ஒரு பரிசோதனை! துளசியும் தொட்டால் சிணுங்கியும் தேடி போகாது. காலை 6 மணிக்குல் படுக்கையை விட்டு எழுந்து படுக்கையிலேயே உட்காருங்கள் கண்களை மூடுங்கள். துளசியும் தொட்டால் சிணுங்கியும் ஒரு தொட்டியில் இருப்பதாக மனதில் பாவனை செய்து கொள்ளுங்கள். பிறகு தூபம் காட்டுவதாகவும், பழம், தாம்பூலம் வைத்து விளக்கேற்றி பயபக்தியுடன் வலம் வந்து கொண்டுருப்பதாக எண்ணி பாவனை செய்! உமது உள்ளக் குறைகளை நிவர்த்தி செய்ய வேண்டிக்கொண்டு பிறகு கண்களை விழித்து படுக்கையை சுற்றிவிட்டு செல்லுங்கள், அன்றுட வேலைகளை கவனிக்க! அன்று நிகழும் நிகழ்ச்சியில் உங்கள் மனம் மகிழ்ச்சியாயிருப்பின் பிறகு இவ்விருசெடிகளையும் நாடி ஓடிக்கொண்டு வ்ந்து வழிபாடு வந்தனை செய்யலாமல்லவா?

புராண வரலாறுகள்

கிருஷ்ண பகவானை மீட்க சத்திய பாமா உயர்ந்த பொன் பொருள், ஆடை, ஆபரணங்களை எல்லாம் போட்டும் த்ராசு

பிருந்தா



மேலெழும்பவில்லை. ராதா ஒரு துளசி பத்திரத்தைப் போட்டு கிருஷ்ண பகவானை மீட்டதாக புராண வரலாறு.

துளசி என்பவள் பெரிய அசுரனின் மனைவி. தொட்டால் சிணுங்கி அவளின் கணவன். அசுரன் ஜலந்திரன் சிவபெருமானால் அழியாத பல வரங்களைப்பெற்றவன். மகாமூர்க்கம் பிடித்தவன், தேவலோகத்தையே அழித்து விட்டவன். ஆனால் அவன் தன் மனைவியிடம் அன்பும், அவள் சொல்லுக்கு மதிப்பும் வைத்து அடங்குவான். இவன் தொல்லை பொறுக்க முடியாமல் தேவர்கள் மகாவிஷ்ணுவிடம் முறையிட அவர் தந்திரத்தால் அகத்தை அழித்து ஜலந்திரனின் தலையைத் துண்டித்து துளசியின் மடியில் விழச்செய்து அவர்களை எப்போதும் மறவாமல் இருக்கும் பொருட்டு துளசியாகவும், தொட்டால்சிணுங்கியாகவும் செய்து விட்டதாக புராண வரலாறு.

இராமலிங்க வள்ளல் துளசியைப்பற்றி ஆறாம் திருமுறையில் கூறுகிறார். சகல தோடத்தையும் நீக்கும். நாகத்தை சுண்ணம் செய்யும். எனவே துத்த நாகத்தை சுண்ணம் செய்யும் சக்தி துளசிக்கு உண்டு என்றால் உலோகங்களை செந்தூரிக்கவும் சகல விடக் கடிகளையும் போக்கும் சக்தி துளசிக்கு இருப்பதாகவே பொருள்.

நல் துளசி அல்லது கருந்துளசியை இடித்து சாறு பிழிந்து வயிறு நிறைய குடித்து விட்டால் வாந்தியும், பேதியும் ஆகி உடலிலுள்ள விடமெல்லாம் இறங்கிவிடும். பாம்பு கடிகளுக்கு இம்மாதிரி செய்து பலன் காணலாம். கடியுண்டவன் மூர்ச்சையாக இருப்பின் துளசியை நன்கு அரைத்து தலை உச்சியில் கீறி அங்கு வைத்துக்கட்டிவிட மூர்ச்சை தெளியும். பிறகு துளசி சாற்றை உள்ளுக்கு கொடுத்து சிகிச்சை செய்யலாம். கடிவாயில் துளசி வேரை அரைத்து பூசி விடவும். இம்மாதிரி எலிகடி தேள்கடி, கொசு, பூரான், செய்யான் கடிகள் பெருச்சாளிக் கடி விடம் யாவும் முறிந்து விடும்.

கக்குவான் இருமல் நீங்க

குழந்தைகளுக்கு காணும் கக்குவான் இருமல் நீங்க துளசியின் பூங்கொத்து, திப்பிலி, வசம்பு இவைகளை சமமாக எடுத்து இடித்து அதற்கு நான்கு மடங்கு சர்க்கரை சேர்த்து கலந்து

வைத்துக் கொண்டு ஒரு சிட்டிக்கை தூள் தேனில் கலந்து கொடுத்துவர விரைவில் குணமாகும்.

நல்துளசியின் இலை, மிளகு தோல்நீக்கி, இரண்டும் சம அளவு எடுத்து வெந்நீர் விட்டு மைபோல் அரைத்து சிறு பயரளவு மாத்திரை செய்து நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு காலை மாலை பன்னீர் விட்டு உரைத்து அதை கண்களின் இமையில் மை போல் தடவி வந்தால் கண்பார்வை மங்கல், தூரத்துப் பார்வை தெரியாது போதல் ஆகியவைகள் நீங்கும் இரண்டு மண்டலம் முதல் நான்கு மண்டலம் வரை செய்து வருவது அவசியம்.

மாலைக் கண் நீங்க

துளசியை வாயிலிட்டு மாலை நேரம் மென்று தின்ன வேண்டும். இப்படி மென்று தின்னும் போது வாயில் உமழ்நீர் வரும். அந்த உமிழ்நீரை எடுத்து அவர் கண்களிலேயே விட்டு வரவும். மாலைக்கண் ரோகமுடையவர் தான் துளசியை மென்று தின்னவேண்டும். அவர் உமிழ்நீரை அவர் கண்களிலேயே நான்கு துளி விட்டுவரவேண்டும் இப்படிச் செய்துவர மாலைக் கண் நீங்கி கண்பார்வை இரவிலும் நன்கு தெரியும்.

இதர கண் கோளாறுகளுக்கு!

கண் பார்வை சம்மந்தப்பட்ட ரோகங்கள் யாவற்றிற்கும் குறிப்பாக கபவாத நோயுடையவர்களுக்கு நல்துளசி, கருந்துளசி ஆகியவைகளை நிறைய எடுத்து மண் ஓட்டிலிட்டு விளக்கெண்ணை விட்டு வதக்கி இளஞ்சூடாக மெல்லிய துணியிலிட்டு கண்களில் ஒத்தடம் கொடுத்துவர கண்சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் யாவும் நீங்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

குஷ்டரோகங்களுக்கு!

குஷ்டரோகங்களுக்கு தினந்தோறும் துளசி இலையை வாய்கொண்டமட்டும் மென்று தின்று வரவும். அல்லது இடித்து சாறு பிழிந்து அரை அவுன்சு குடித்து வரவும். மோர்சாதம் காரம், புளி நீக்கி பெண்போகத்தை விலக்கி தெய்வ சிந்தனையாக இருப்பின் இரண்டொரு ஆண்டுக்குள் மீண்டும் திவ்விய

மான நல்ல ரூபத்தை அடையலாம். கை கால்களில் காணும் ரணங்களுக்கு துளசி இலையை அரைத்து தடவி வரவும். மாமிச உணவும், லாகிரிவகைகள் நீக்கி விடுதல் அவசியமாகும். இம் மாதிரி உபயோகித்து பல அன்பர்கள் குணமாகியுள்ளார்கள்.

முற்றிய குஷ்ட ரோகங்களுக்கு

துளசிஇலைச்சாறு,பசுநெய், கல்சுண்ணாம்பு, வெற்றிலைச் சாறு ஆகியவைகளை சமமாக எடுத்து அரைத்துக்கலந்து, களிம்புபோல செய்து வைத்துக்கொண்டு அழுகியரணங்களுக்கு பூசிவர அவைகளில் உள்ள கிருமிகள் அழிந்து ரணம் ஆறும்.

வெண் குட்டம் நீங்க!

உடம்பில் வெள்ளை நிற தழும்புகள் கண்ட வெண்குட்ட நோய்கள் நீங்க துளசிஇலை, பூக்கதிர்கள், வேர் ஆகியவைகளை எடுத்துலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும், காலை, மதியம், மாலை மூன்று வேளை தினம் ஒரு சிட்டிகை எடுத்து வாயிலிட்டு பசும் பால் குடித்து வரவும். வெள்ளை திட்டுகளாகிவிட்ட சர்மம் மீண்டும் பழையமாதிரி ஆகவேண்டுமானால் துளசி செடி வேரில் இருக்கும் மண்களைச் சேகரித்து எடுத்து வந்து அத்துடன் காட்டுச் சீரகம் கால் பங்கு சேர்த்து அரைத்து இரவு நேரங்களில் பற்றுப்போட்டு, காலை தண்ணீரில் குளித்து வரவும். தொடர்ந்து 120 நாள் 240 நாள் செய்ய நற்பலன் காணலாம்.

தாது கட்ட!

துளசி விதையை பொடித்து 5 அரிசி எடை தாம்பூலத்துடன் சீவல்பாக்கு சேர்த்து போட்டுக்கொண்டால் போகத்தில் பெண்களை திருப்தி செய்யும். ஆண்மை பெருகும். விரைவில் ஸ்கலிதம் ஆவதையும் தடுக்கும். உடலுக்கு தீமை உண்டாகாது. ஸ்வப்பன ஸ்கலிதம் மோகினி தோடங்கள் விலகும்.

சயரோகம், காசம், ஆஸ்துமா, இரைப்பு, சளி வாதரோகம் பாரிச வாய்வு, பக்கசூலை, பசிமந்தம், ரத்த பித்தம் ஆகிய நோய்களுக்கு ஆண்டுகணக்கில் துளசியை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர அவர்களுக்கு மட்டுமல்ல இனி அவர்கள் சந்ததிக்கே நோய்கள் அணுகாது என்பதை அழுத்தம் திருத்தமாககூறலாம்

தலையில் உள்ள பேன்கள் ஒழிய!

துளசி சாறு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு சமமாக எடுத்து தலையில் விட்டு தடவி ஒரு மணி நேரம் சென்று தலை முழுகிவரவும். இப்படி பல தடவை செய்துவர தலையில் பேன்கள் இல்லாதொழியும்.

பல்வலி பூச்சி நீங்க

துளசி ரசத்தில் கற்பூரம் இடித்து கலந்து சிறிது பல்லில் வலி சொத்தை உள்ள இடங்களில் விட்டுவர பல் பூச்சிகள் ஒழிந்து பல்வலி நீங்கும்.

வயிற்று பூச்சி ஒழிய

துளசி ஒருபிடி அரைத்து அதில் 9 கெட்டி மிளகு தட்டிப் போட்டு தண்ணீர் 4 அவுன்சு விட்டு காய்ச்சி 2 அவுன்சு ஆக சுண்டவைத்து குடிநீரை குடித்துவர வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் ஒழியும்.

நல் துளசியின் நாள்பட்ட செடிக்கு காப்பு கட்டி தசமி ரேவதி, ஞாயிறு கூடிய தினத்தில் முறைப்படி உயிர் கொடுத்து எடுத்து வேர் முதல் கிளைகள் வரையில் உள்ள துளசி மணியாகச்செய்து கொண்டு 108 மணிகளாக்கி கிருஷ்ணபகவானுக்கு பூஜைகள் செய்து ஜென்ம நட்சரத்தில் அணிந்து கொண்டு பூஜை செய்து வந்தால் லோகவசியமாகும். அவர் மகா விஷ்ணுவின் அம்சமாகி மறுபிறவி இல்லாது ஆண்டவனுடன் இரண்டற கலந்து விடுவார்என்று சித்தர்களின் வாகடங்கள் துளசிஎன்ற இந்த பிருந்தாவின் மகிமையை கூறுகின்றன.





நாட்டு மக்களுடன் ஒட்டி வாழ்ந்து, தன் இனப்பெருக்கத்தைச் செய்து கொண்டு மக்களுக்கு பல உதவிகளை புரியும் சில மூலிகைகள் உண்டு. மா மரம், வாழை மரம், கமுகு, மஞ்சள், அசோகு, தென்னை போன்றவைகளை இந்த வகையில் சேர்க்கலாம். இது போல மனித வாடையே இல்லாவிடங்களில் காடுகளில் தன்னிச்சையாக வளரும் சில மூலிகை இனங்களும் உண்டு. நின்றுல் சிணுங்கி, சிறியாநங்கை, நரிமிரட்டி, அழுகண்ணி, தொழுகண்ணி போன்றவைகள் மனிதர்களோடு ஒட்டி வாழாதவை. இவைகளை வேண்டுமென்று வளர்த்தாலும் வெகு நாளைக்கு வளர்க்கவும் முடியாது.

மக்களோடு ஒட்டி வாழ்ந்து தனக்கும், பிற உயிர் இனத்திற்கும் நன்மைகளை உண்டாக்கும் மூலிகைகளை மக்கள் 'தோட்டக்கால் பயிர்' என்றும் கூறுவதுண்டு. இந்த வகையில் அசோக மரமும் ஒன்றாகும். அசோக மரம் வளர்ச்சியில் தனிச் சிறப்பு வாய்ந்தது. இதில் இரு விதமுண்டு. ஒன்று, சவுக்கு மரம் போல் கிளைகள் இல்லாமலேயே அடர்த்தியாக நீண்டு வளரும். இவைகளை அழகிய பூங்கா, வளமனை (பங்களா) தோட்டங்களில் அழகுக்காக வளர்ப்பார்கள். இதில் மருத்துவப் பயன் விசேஷமாகக் கிடையாது. இதை நெட்டிலிங்கம் என்றும் சொல்லுவார்கள். மற்றொன்று: இது மேலே விவரித்த மரத்தைப் போல உயரமாக வளர்ந்தாலும், பக்கவாட்டில் சிறிய கிளைகளை விட்டு; அலங்காரமான பூக்களை கொத்துக் கொத்தாக விட்டு பச்சை நிறமான காய்கள் (வேப்பங்காய்களை







போல இரு மடங்கு பெரியதாக) விட்டு வளரும். இதுவே மருத்துவப் பயன் உடைய அசோக மரம் என்பது. இந்த மரத்தின் இலைகளைக் கொண்டு வந்து மக்கள் மங்களகரமான மணப் பந்தல்களில் அலங்காரமாக கட்டி வைப்பது நம் நாட்டின் வழக்கமாகும்.

மருத்துவப் பயன்

பொதுவாக இதன் பட்டை, பூ, இலை மருத்துவப் பயன் உடையது. அசோக மரத்தைப் பற்றி சொல்லுவதானால் இது முழுக்க முழுக்கப்பெண்களைப் பற்றிய ருது சம்பந்தமான வியாதிகளுக்குத் தான் சித்தர்கள் ;சிபார்சு செய்துள்ளனர். இதன் பட்டை பெண்களின் பிறப்பு உறுப்பான கருப்பாசயத்தில் உண்டாகும் உஷ்ணத்தை அடக்கி, சினைப்பைக் கோளாறு, கருப்பையின் பலவீனம், உதிரப் போக்கு, கற்பச் சூலை, கற்பாசய வாய்வு ஆகியவைகளை நீக்கும் வல்லமை பெற்றது. இதன் பூ ஆசன வாய் கடுப்பும், எரிச்சலையும் போக்கும். இரத்த சீதபேதிகளையும், நிறுத்தும் குணம் உடையதாகும்.

பெரும்பாட்டு இரத்தப் போக்கு

அசோக மரப் பட்டை 1 பலம், மாதுளம் வேர் பட்டை அரைப் பலம் இவைகளை பச்சையாக எடுத்து இடித்து ஒரு மண் பாண்டத்திலிட்டு இரண்டு குவளை நீர் விட்டு மூடி 24 மணி நேரம் ஊற வைத்து எடுத்து வடிகட்டிய ஊறல் கஷாயத்தை வேளை ஒன்றுக்கு 1 அவுன்ஸ் வீதம் தினம் மூன்று முதல் நான்கு தடவை சாப்பிட உதிரப் போக்கு (பெரும்பாடு) எவ்வளவு நாட்பட்டதானாலும் 1 வாரத்தில் குணமாகி விடும். ஆகாரத்தில் அதிக காரமும், புளிப்பும் விலக்க வேண்டும்.

இரத்த, சீத பேதிகள் நிற்க!

அசோக மரத்தின் பூ, மாங்கொட்டையில் உள்ள பருப்பு இவை இரண்டையும் சம எடையாக எடுத்து உலர்த்தித் தனித் தனியே இடித்துத் தூள் செய்து கலந்து வைத்துக் கொண்டு மூன்று சிட்டிகை அளவு வாயில் இட்டு காலை, மாலை பசும்பால் குடிக்க சீத பேதி, இரத்த பேதிகள் யாவும் நின்று உஷ்ணம் தணியும்.

கர்ப்பாயச நோய்கள், மலட்டுத்தனம் நீங்க!

அசோக மரப் பட்டை, மாதுளம் பழ ஓடு, மாதுள வேர் பட்டை இவை மூன்றையும் ஓர் நிறையாய் எடுத்து உலர்த்தி, இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு தினம் ஒன்றுக்கு இரண்டு வேளை மூன்று சிட்டிகை அளவு வாயிலிட்டு வெந்நீர் சாப்பிட்டு வர மாதர்களுக்குக் காணும் எந்த விதமான கருப்பை கோளாறுகளும் நாளடைவில் நீங்கும். மூன்று மாதம் ஐந்து மாதங்களில் ஆகும் கருச் சிதைவுகள், வயிற்று வலி, கற்பசூலை, வாய்வுத் தொந்தரவுகள் எல்லாம் நீங்கிப் போகும். இதையே 90 - நாள், 120 நாள் ஆக தொடர்ந்து உபயோகம் செய்ய பெண் மலட்டுத்தனம் நீங்கிப் பிள்ளைப்பேறு உண்டாகும் தன்மையை உண்டாக்கும்.

ஆயுர்வேத முறையில் அசோக வடி, அசோகா ரிஷ்டம் என்ற பிரபல மருந்து தயாரிப்பு இந்த அசோக மரத்தின் பட்டையால் ஆனது. ஆனல் தற்போது அசோகா ரிஷ்டம் என்பது ஏராளமாகச் செய்து மது வகைக்காக தவருக உபயோகம் செய்வது மது விலக்கு வந்த பிறகு நம் நாடு செய்த ஓர் துர்ப்பாக்கியமே ஆகும்.

நீரிழிவு, சர்க்கரை வியாதிகள் விலக!

அசோக மரத்தின் வேர்ப்பட்டையும், வெள்ளை கஸியாண முருக்கன் போல நீரிழிவு வியாதிகளுக்கு பயன் படக்கூடாது. இதன் வேர்ப் பட்டையை 1 பலம் பச்சையாக நசுக்கி, இரவு மண் பாத்திரத்தில் 1 குவளை நீருடன் ஊற வைத்து காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட நீரில் சர்க்கரை குறைந்து காணும்.

மாதர்களுக்கு மாவிலையும், அசோக இலையும் கண்டால் மகிழ்ச்சியூட்டும். எனவே, அசோக இலையும், மாவிலையும் தோரணமாக நற்சடங்குகளில் குறிப்பாக மண மேடைகளில் கட்டி வைப்பது மிகப் பழங்காலப் பழக்க வழங்களில் ஒன்று. இதில் ஒரு இரகசியம் அடங்கி இருத்தல் வேண்டும். இந்த இரண்டு மரங்களும் மாதர்களுக்கு மிக நெருங்கிய உறவு பூண்டவைகளாம்! தாய்மை குலத்திற்கே பெருமைத் தேடித் தரும் இந்த மரங்கள் பெண்கள் இல்லாத இடங்களில் வளர்வதும் அரிது என்பதை ஒரு சித்தர் கூறுகின்ருர் :

" மாம்பூ பூப்பது மாதர்தம் சிரிப்பொலியால்
அசோகு பூப்பதும் ஆண்பெண் ஊடலும் கூடலும்
ஆகும்தானே "

இதை ஒருசமயம் மாமரக்கட்டுரையில் அடியேன் குறிப்பிட்டது வாசக அன்பர்கட்கு நினைவிருக்கலாம். தற்கால விஞ்ஞானிகள் சில பயிர்களுக்கு சங்கீதம் கேட்டால் நல்ல பலன் தருவதாக ஆராய்ச்சி செய்து இருக்கிருர்கள். இவை யெல்லாம் மெய்ஞ்ஞானிகள் (சித்தர்கள்) முன்பே கண்டு பிடித்தவை தானென்பதை மேற்கண்ட உதாரணத்தால் நன்கு அறியலாம்.

இலங்கை வேந்தன் சீதாப் பிராட்டியை கவர்ந்து அசோக வனத்தில் சிறை வைத்ததாகப் புராண வரலாறு! இராவணன் நினைத்திருந்தால் தங்க மாளிகையிலே வைத்திருக்கலாம் அல்லவா? அசோக வனத்தின் காற்று பட்டு சீதையின் மனக் கவலையைப் போக்கி மகிழ்ச்சியைத் தரும் என்று இராவணன் நினைத்திருக்கக் கூடும். அசோக வனத்தை அழிக்க ஆஞ்சநேயன் வருவான் என்று தெரிந்திருந்தால் பாதாள மாளிகைக்கே கொண்டு போய் சிறை வைத்திருப்பான் இராவணன் அல்லவா? எனவே புராண வரலாறுகளில் மூலிகைகள் இடம் பெறும் கட்டம் வந்த போது சற்று சிந்தனை செய்தல் வேண்டும். அசோக வனம் அழிந்தது போல் இலங்கையும் அழிந்தது. ஆகவே அசோக மரத்தை அன்புடன் வளர்த்து வையுங்கள்!

ஆபத்துக் காலத்தில் பணச் செலவு இன்றி நோய்களைப் போக்கும்!



மணத்தக்காளி

தக்காளியைப்பற்றி எல்லோருக்கும் தெரியும். பழமொழிகளில் கூட இப்பெயர் அடிபடும் "மனுஷனைப் பார்த்தால் தக்காளிப் பழம் போல தளதளவென்று இருக்கிறரே!" என்று தொந்தியும், தொப்பையும் உள்ள செல்வந்தனைப்பற்றி வர்ணிப்பதை நீங்கள் கேட்டிருப்பீர்களே! ஆனால் இங்கு குறிப்பிடும் தக்காளி அதுவல்ல!

தக்காளியில் மூன்றுவிதமுண்டு. (1) எறுமைத்தக்காளி (2) பாம்பு தக்காளி, (3) மணித்தக்காளி ஏறக்குறைய பாம்பு தக்காளியும், மணித்தக்காளியும் இலையில் ஒரே சாயலுடையதாக இருக்கும். காயில்தான் வேறுபாடு காணும். பாம்பு தக்காளி என்பது அதன் காய் பாம்பு முட்டைபோல மேலே மெல்லிய தோல் மூடியிருக்கும். இதனைப்பள்ளிச் சிறுவர்கள் எடுத்து தனது நெற்றியில் வேகமாக அடித்து "டப்" என்று வெடிக்கச் செய்வார்கள். இதன் கீரையும் சமையல் செய்து சாப்பிடுவது நமது நாட்டின் வழக்கமாகும்.

மணித்தக்காளி, பாம்பு தக்காளி இவை இரண்டுக்குமே சில பிராந்தியங்கள் அதாவது கோவை, பெங்களூர், மதுரை மாவட்டங்களில் "சுக்கட்டி கீரை" என்று சொன்னால்தான் விளங்கும். மணித்தக்காளியின் கீரை எறத்தாழ ஒருதூதுவளை இலைபோல ஆனால் முள் இல்லாமல் தளதளவென்று பச்சை நிறமாக சற்று நீண்டு இருக்கும். காய்கள் மிளகு அளவு பச்சை நிறமாகியும் பழுத்தால் நீல நிற கருமை கலந்து காணும்.

செய்கையும் பயனும்.

மணித்தக்காளின் இலையும், காய் வற்றலும்தான் மருத்துவப் பயன் உண்டாகிறது. பொதுவாக காய்ந்து சருகு போன்ற உடலைத் தேற்றும். உள் அழலை ஆற்றும். வாய் வேக்காட்டை அதாவது நாக்கு. உதடு, உள்தாடை ரணம் யாவும் ஆறிவிடும் சிறுநீர் வியர்வை ஆகியவைகளை பெருக்கும். நுரையீரலில்



மணத்தக்காளி

சேர்ந்த கர்பத்தை அறுத்துவிடும். மலத்தை இளக்கிவிடும். கொடிய விட நீர்களை உடலில் இருந்து கழித்து விடும். வாத நோய்களை போக்கும் என்று சித்தர் வாகட நுல்கள் கூறுகின்றன.

உபயோக முறை

மணித்தக்காளி இலையை நமது நாட்டில் பொதுவாக துவரம் பருப்புடன் கடையில் செய்து உபயோகிப்பது வழக்கம். இதனால்தேகம் குளிர்ச்சியாகும் உடல் தளதளப்பும், வசீகரமும் உண்டாகி உடல் சூடு தணிந்து உட்சூடு, அனல் எரிச்சல் அழற்சி யாவும் தணியும். பெண்களின் மார்பகம் பெருத்து சதைப்பற்றுள்ளதாக்கி தேக காந்தியும், வனப்பும் உண்டாகும் இந்த மணித்தக்காளி கீரையை நாள் தோறும் சாப்பிட ஒரு சிலர் உடம்புக்கு தேகம் சீதளமாகி சலதோடம், தும்மல், மூக்கில் ஜலம் வடிதல் போன்றவை உண்டாகும். ஆதலால் வாரம் மூன்று முறை அல்லது நான்கு முறை சாப்பிட்டு வருவதால் இதன் தீக்குணம் காட்டாமல் உடலுக்கு நன்மையைத்தந்து உஷ்ண நோய்களையும் ரணமாகும் வாய் வேக்காடு, குடல் வேக்காடு, மலச்சிக்கல், கபம் ஆகியவைகளை நீக்கி ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும். பாம்பு, தேள் மற்றும் சில விடங்கள் கடித்துப் பின்பு இந்த கீரையை நாள் தோறும் ஒரு வாரம் வரையில் பருப்புடன் கலந்து சாப்பிட கொடிய விடங்களின் தோஷம் யாவும் உடலை விட்டு நீங்கும் என்பது பழைய ஏடுகளில் காணக் கிடைக்கின்றன.

காய்

பசுமை நிறமான இதன் காய்களை சமைத்து உண்ண இறுகிய மலத்தை உடைத்துத் தள்ளி நீராக பேதியாகும். மார்பில் கபத்தை அறுத்துத் தள்ளி வாதரோகம் போக்கும். ஆயினும் இந்த பசுமையான காய் தற்காலம் உபயோகத்தில் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

வற்றல்

மணித்தக்காளியின் காய்களை பெருவாரியாக சேகரித்து உலர்த்தி வற்றலாகச் தயாரித்து விற்பார்கள். இது அனேகமாக நாட்டு மருந்து கடைகளில் விறபதைக் காணலாம், இந்த வற்றலை சைவ உணவு உட்கொள்வோர்கள் அதிகமாக விரும்பி உணவில் அடிக்கடிச் சேர்த்து கொள்வது நமது நாட்டின் மரபு.

பக்குவ முறை

மணித்தக்காளி வற்றலை தேவையான அளவு வாங்கி அதனை புளிப்பு மோர் விட்டு சிறிது உப்பும் போட்டு ஊற வைத்து வெய்யிலில் உலர்த்தி பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். இரவு சாப்பாட்டில் இதனை நல்லெண்ணை அல்லது நெய் கொண்டு பொறித்து சாப்பாட்டில் கலந்து உண்ணலாம்.

மணித்தக்காளி வத்தல் பொதுவாக சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரையில் அனைவருக்கும் ஏற்றது. மேலும் சதா நோயுடன் போராடி இளைத்துப்போன நோஞ்சான் உடல் உடையவர்களுக்கும் மலச்சிக்கல், வயிற்றில்பூச்சி (கிருமி) உடையவர்களும் இந்த வற்றலை இரவு நேரம் சாப்பாட்டில் உபயோகிக்க நற்பயன் விளையும். பசியே இல்லாது வாந்தி, குமட்டல், மந்தம், அரோசிகம், ஆஸ்துமா நீடித்த நோயாளிகள், நீரிழிவு ரோகஸ்தர் க்ஷயரோகிகள் ஆகியோர் இந்த மணித்தக்காளி வற்றலை இரவு நேரத்தில் நாள் தோறும் தவ்ராமல் உபயோகம் செய்துவர நவீன ஊசி, மாத்திரை மருந்துகளால் காணாத குணத்தை இந்த மணித்தக்காளி வற்றலால் காணலாம் என்பதைச் சவால்விட்டு கூறலாம்.

நீர்பேதியாகும் நிலைவமனம் போம் வயிற்
கூர்ப்ப இளைப்பும் அறுங் கூறுவதோ-பார்கினினும்
மிக்காள நோயோர் விரும்புகின்ற நல்மணத்
தக்காளி வத்தலுக்குதான். (அகத்தியர்)

நீர்பாண்டு, மகோதரம் உள் ரணம், தேகசூடு, சொட்டு மூத்திரம், எரிச்சல் ஆகியவைகளுக்கு மணித்தக்காளியின் இலையை இடித்துப் பிழிந்து சாறு எடுத்து 20 —மில்லி லிட்டர் தினமும் மூன்று வேளை குடிக்க நோயெல்லாம் சூரியனைக்கண்ட பனி போல் விலகி விடும்.

மணித்தக்காளிக்கு வேறுபெயர்கள் காகமாசி விடைக்கந்தம், சுக்கிட்டி கீரை, உலகமாதா, வாயசம் காமாக்ஷி இந்தியில் மாஹ~ என்றும் ஆங்கில மொழியில் சோலனம் நைக்ரம் (அல் சோலனம் ருப்ரம்) என்று கூறுவார்கள். மணித்தக்காளியை மார்க்கட்டில் கண்டால் விடாதீர்கள்!

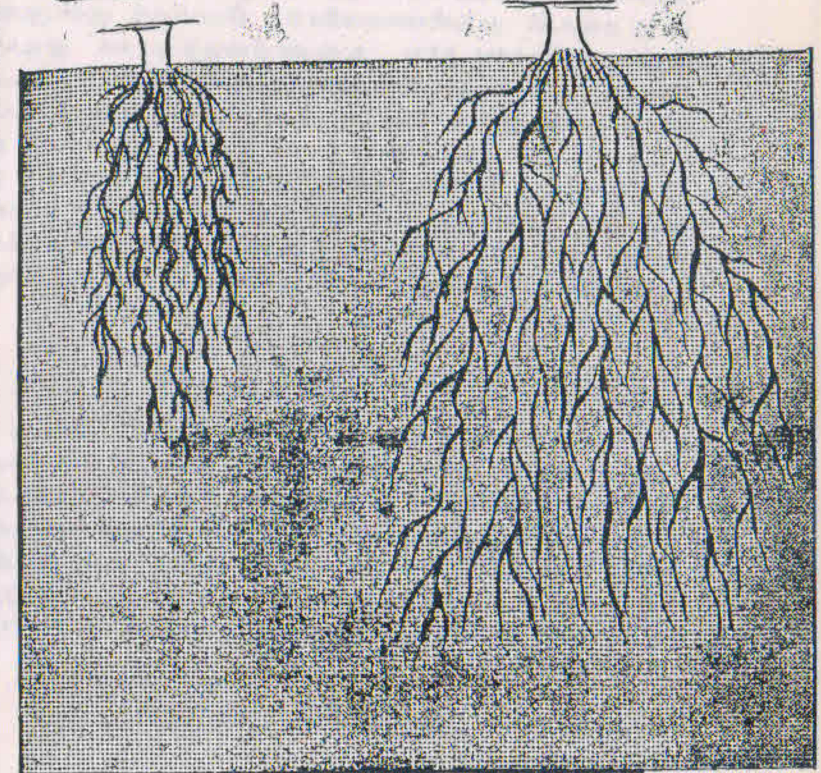
வெட்டி வேர்

முருகன் திருவருளாள் தமிழக மக்களுக்கு மூலிகைகளின் நன்மைகளை எழுதிவரும் தொடர் வரிசையில் இந்த வெட்டி வேர் சிறப்பான அம்சமாகும். ஏனெனில் கோடை காலம் ஆரம்பமாகிய நேரத்தில் வெப்பநிலையை தணிக்க இந்த வெட்டிவேர் என்ற மூலிகை ஓர் முக்கிய சாதனமாக உள்ளது. காலத்திற்கேற்றபடி மூலிகைகளை அறிமுகப்படுத்துவது சிறப்பான அம்சமல்லவா?

இந்த வெட்டிவேர் சாதாரணமாக புல்லின வகையைச் சார்ந்தது. மணற்பாங்கான பிரதேசத்திலும், மணல் நிறைந்த ஆற்றுப்படுகைகளிலும், நாணற் புற்களைப்போல இது வளரும். வெட்டிவேரின் உபயோகம் யாவும் பூமிக்குக் கீழே வளரும் வேர்களில் தான் மிகுந்த மருத்துவப் பயன் உண்டு. பூமியிலிருந்து வெட்டியெடுக்கப்படுவதால் இதற்கு வெட்டிவேர் எனப் பெயர் வந்திருக்கலாம். மணற்பாங்கான பகுதிகளில் இவற்றின் வேர்கள் மெல்லிய சிறு கம்பிகள் போல மிக ஆழமாக நீண்டு ஓடி வியாபித்து படரும். ஆனால் தரை கடினமாக இருந்தால் அங்கு வேர் விட்டு வியாபிக்காது. சென்னைக்கு அடுத்து திருவெற்றியூருக்கு அருகே இவ்வெட்டி வேரை மணற்பாங்கான இடத்தில் பயிரிட்டு வளர்த்து விற்பனை செய்வதைப் பலர் அறிந்திருக்கலாம். வெட்டிவேர் பச்சையாக இருக்கும் போது அதிக வாசனையிராது. அதனை எடுத்து உலர்த்திப் பக்குவப்படுத்தியப் பின் நல்ல மணம் பொருந்தியதாகத் திகழும்.

உபயோகமும் குணமும்.

வெட்டிவேரில் இரண்டு விதமுண்டு. ஒன்று வெண்மை கலந்த மஞ்சள் நிறமாய் இருக்கும் மற்றொன்று கருமை நிறமாய்



யிருக்கும். இது அசல் வெட்டிவேர். அது ஈரமாக இருக்கும் போதே நல்ல நறுமணம் கமழும். பூக்கடைகளில் இதனை குரு வேர் என்று சொல்லி பல பூக்களுடன் கலந்து கதம்ப மாலையாகக் கட்டி விற்பதை இன்றும் காணலாம். வெட்டிவேரின் செய்கை யாதெனில் உடல்உஷ்ணத்தால் உண்டான தாகத்தை தணிக்கும். பித்தத்தை சாந்திசெய்து காமாலை, இரத்த பித்தம் தாது நஷ்டம் முதலியவைகளைப் போக்கும் குணமுடையது. குறிப்பாக கோடைகால உஷ்ணத்தைத் தாங்க முடியாதவர்களுக்கு உடலின் அனலைத்தணித்து குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும் எனவேதான் இந்த வெட்டி வேர்களைக் கொண்டு தட்டிகள் கட்டி வீட்டின் வயற்புறம் சாளரம் ஆகிய இடங்களில் கட்டித் தொங்கவிட்டு கோடைகாலத்தில் இதன் மீது தண்ணீர் தெளிப்பார்கள். கோடைகால உஷ்ணக்காற்று இவற்றின் மேல் பட்டு குளிர்ச்சியையும், மனதிற்கு அமைதி தரும் நறுமணத்தையும் பெற்று உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும், உள்ளத்திற்கு உற்சாகத்தையும் கொடுக்கிறது.

வெட்டிவேர் குடிநீர்!

மண்பாண்டத்தில் காய்ச்சிய நீரைக் கொட்டி சுத்தம் செய்த வெட்டிவேரை இரண்டு பிடி போட்டு அதனுடன் திருநீற்றுப்பச்சை (சப்ஜா) விதையையும் சிறிதளவு போட்டு வெய்யில் நேரத்தில் இதனைப் பருகிவர உஷ்ணத்தால் வந்த தேக எரிச்சல், அனல் அடங்காத தாகம், தாது நட்டம், கழுத்து வலி வெப்பத்தால் வந்த இரத்தக்கட்டிகள்,எரிச்சலுடன் மஞ்சள் நிறமாகப் போகும் சொட்டு மூத்திரம் போன்ற உஷ்ண வியாதிகள் யாவும் தணியும்.

வெட்டிவேர் தைலம்.

வெட்டிவேரை சித்த மருத்துவ முறைப்படி குழித்தைலம் இறக்குவது நம் நாட்டு பரம்பரை முறைகளில் ஒன்றாகும். இந்த தைலத்தைக் காலரா, வாந்தி போன்ற நோய்களுக்கு 1 முதல் 2 துளிகளை சர்க்கரையில் கலந்து கொடுக்கத் தீரும்.

வெட்டிவேர்த் தைலம் ஸ்நான தைலங்களில் சேர்க்கப்படும் பொருளாகப் பயன்படுகிறது. மற்றும் பித்த உஷ்ணரோகங்களில் சித்த மருத்துவப்பொடி வகைகள் இளகள் (லேகியம்) போன்ற முறைகளில் உபச்சரக்காகவும் சேர்க்கப்படுகிறது.

வெட்டிவேர் விசிறி

சில வகை மூலிகைகளின் மேல் பட்டு வரும் காற்றால் தீராத ரோகங்கள் தீர்ந்து போகும். சில வகை மூலிகைகளைப் பார்த்தாலே நோய்கள் விலகும். இத்தகைய சக்தி வாய்ந்த மூலிகைகளில் வெட்டிவேரும் சிறப்புடைய ஒரு மூலிகையாகும்! ஆமாம் வெட்டிவேரினால் தயாரிக்கப்பட்ட விசிறியைக்கொண்டு பயன் படுத்தி உன்மத்தம், உஷ்ணரோகத்தால் வந்த சித்த சுவாதீனம், புத்தி பேதலித்தல், மனக் குழப்பம் ஆகியவைகள் நீங்கி மனத்திற்கு உற்சாகத்தையும் புத்திக்கு தெளிவையும் உண்டாக்கும். எனவேதான் வெட்டிவேர் கோடைகாலத்தில் உற்ற நண்பனாக நெடுங்காலமாக நம் நாட்டு பழக்கத்தில் இருந்து வருகின்றது. ஆனால் அன்னிய மோகத்தில் மயங்கிய மக்கள் இம்மாதிரியான எளிய முறைகளைச் சிறுகச்சிறுக மறந்து போயினர்! தற்காலம் ஏராளமான பொருட் செலவில் ஏர்கண்டிஷன் என்ற குளிர்ச்சாதனங்கள் பொருந்திய அறைகளை செயற்கையாக உண்டாக்கிக் கொண்டு விஞ்ஞான போதையில் திளைக்கின்றனர். அந்தோ பரிதாபம்! எவ்வளவுதான் இன்பமான குளிர்காற்று விஞ்ஞான ரீதியில் கிடைத்தபோதிலும் ஏர்கண்டிஷனால் உடலுக்கு ஒருவித பயனும் உண்டாகாது. அதற்கு மாறாக உடலுக்கு தீமையே விளையுமென்பது பல பேரறிஞர்கள் கண்டறிந்த உண்மை. இயற்கையோடு இணைந்து செல்லும் கோடைக்கால இயற்கை குளிர்ச் சாதனங்களான வெட்டிவேர் விசிறிகளுக்கும் தட்டிகளுக்கும் மேற்கண்டவை நிகராகமாட்டா என்பதை உறுதியாக நம்பலாம்.

வெட்டிவேரை சுத்தம் செய்து இடித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு 1 சிட்டிகை எடுத்து அதனுடன் சோம்புத் தூள் (பெருஞ்சீரகம்) சம அளவாகக் கலந்து வெந்நீரில் கோடைக்கால உஷ்ணத்தால் வரும் சிறுநீர் கடுகடுப்பு நீர்ச் சுருக்கு, தேக எரிவு, வயிற்று கடுப்பு ஆகியவைகள் தணிந்து நீர் தாராளமாகப் பிரிந்து உடல் உஷ்ணம் தணியும்.

வாசவெட்டி வேர்விசிறி வன்பித்த கோபமொடு
வீசும் எரிச்சலையும் வீழ்த்துங்கணே - பேசுங்கால்
தாகமகற்றுஞ் சகலம ஞேக்கியமாம்
மோகமுருங் மாதே மொழி. (கு.மு)

கற்பூரவல்லி

இயற்கை அன்னையின் படைப்பில் குழந்தைகளுக்கென்றே சில மூலிகைகள் உள்ளன. இவைகளை தற்கால மக்களில் அநேகருக்கு தெரியாது என்றே கூறிவிடலாம்! ஆமாம் நாகரீக வாழ்க்கையில் இவைகள் கண்ணுக்கு படாமலே போய் விட்டன, குழந்தைக்கு ஏதாவது நோய் கண்டால் தற்காலத் தாய்மார்கள் நவீன மருத்துவத்தை நாடி நறுக்கென்று ஊசியும் போட்டு மருந்தும் மாத்திரையும் வாங்கி வந்து விடுகின்றனர். ஆனால் சுமார் 25 ஆண்டுகளை நாம் பின் தள்ளிப்பார்ப்போமானால் எந்தத் தாய்மார்களும் மேற்படி காரியத்தை துணிந்து செய்ய மாட்டார்கள். பெரியோர்களுக்கு ஊசி போட்டுக் கொள்வது என்றால் ஒருவித பயம்! இது ஆரம்ப நிலை. இப்பொழுது தான் தும்மினால் ஊசி! சிரித்தால் ஊசி என்ற நிலைக்கு வந்துவிட்டதே.

குழந்தை வியாதிகளுக்கு வேப்பிலை கொழுந்து, துளசி, வெற்றிலை, நுணா இலை, நொச்சி இலை, சங்கன் இலை, கற்பூரவல்லி, கலியாண முருக்கன் இலை, மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி, மூக்கிரட்டை, குப்பைமேனி, காக்கணம் கொடி, சதாப்பு இலை போன்றவைகளை நோய் பேதம் கால பேதங்களுக்கு ஏற்றபடி கொடுத்து மிகச் சுலபமாக பணச் செலவின்றி பிணி நீக்கம் செய்து வந்தனர் என்றால் இதனை ஒருவரும் மறுக்க முடியாது.

இவ் வகையில் கற்பூரவல்லி என்பது முக்கிய இடத்தைப் பெற்று உள்ளது. இதனை நம் நாட்டவர்கள் பொதுவாக வீடுகளில் துளசியை வளர்ப்பது போலவே வளர்ப்பார்கள். கற்பூரவல்லி சிறுரக செடி இனம் என்றாலும் ஒருவித பூண்டினமாகும். ஈரப்பசை இல்லாவிடில் வரண்டு வாடிப்போகும். செடியின்

காம்புகள் நல்ல தடிப்புள்ளதாகவும் இலைகள் வட்ட வடிவமாக ஒரு ரூபாய் அளவும் இருமடங்கு கனமுள்ள இதன் இலைகளைத் தொட்டால் பட்டுப் போன்று மிருதுவான மெல்லிய சுணையும் காணப்படும். இலை, காம்பு யாவும் ஒடியும் தன்மையுள்ளதாகும். இதன் ஒரு கிளையை எடுத்து வேறு இடத்தில் நட்டு வைக்க மிகவிரைவில் வளரும் தன்மை உடையதாகும். இம் மூலிகை தென்னிந்தியாவிற்கே உரிமையுடையதாக இருப்பினும் கன்னடம், கேரளம், மைசூர் பகுதிகளில் ஏராளமாகக் காணப்படுகிறது. கன்னட மொழியில் "தொட்டபத்திரி" என்பார்கள். தாட்பத்திரி என்ற ரயில் நிலையம் உண்டான காரணம்? அங்கு இம் மூலிகை ஏராளமாக இருந்ததால் உண்டானது என்றும் சிலர் கூறுகின்றனர்.

குணமும் பயனும்.

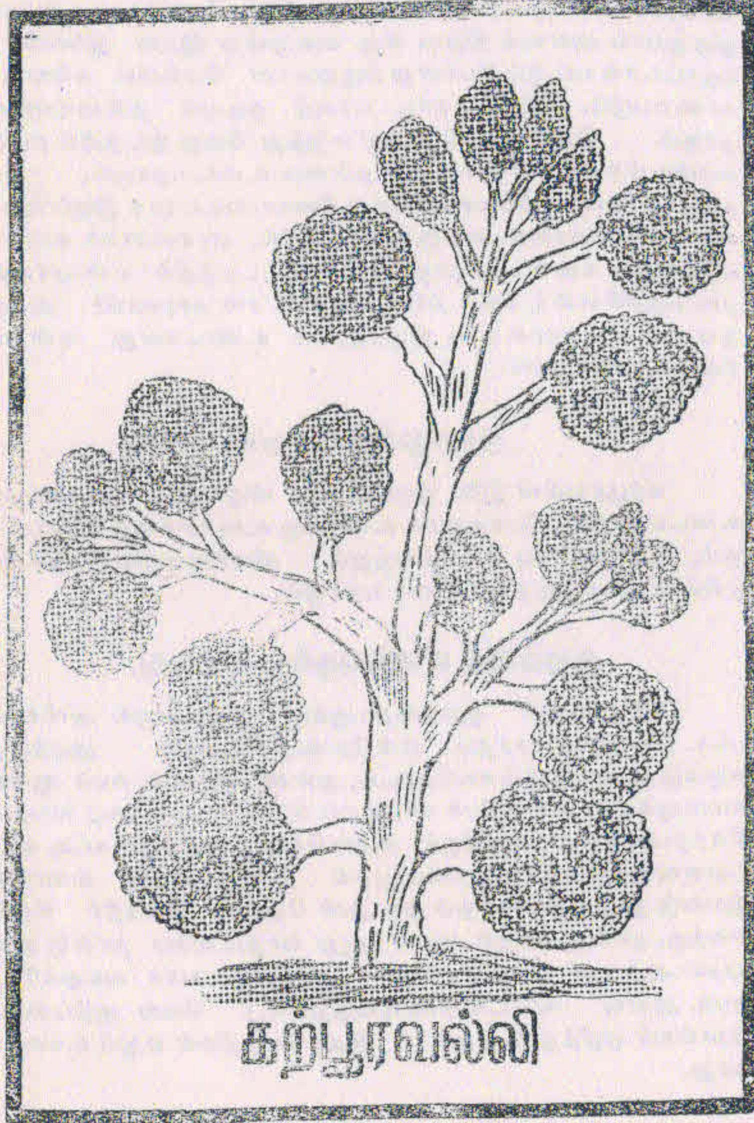
கற்பூரவல்லி இலை ஒருவித விறு விறுப்பும் நறுமணமும் உடையதாகும். பொதுவாக உடலுக்கு உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும். கோழையை வெளியேற்றும். வியர்வையை பெருக்கித் தள்ளும் குணத்தையும் உடையதாகும்.

குழந்தை பிணிகளுக்கு ஏற்றது.

கற்பூரவல்லி குழந்தைகளுக்கு இறைவனால் அளிக்கப்பட்ட ஒரு வரப்பிரசாதம் என்றே கூறிவிடலாம். குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் சலதோடம், தும்மல், இருமல், கபம் ஆகியவைகளுக்கு இதன் இலைச் சாற்றைப் பிழிந்து குழந்தை வயதுக்கேற்றபடி சிறிது வெந்நீரும், அசல் தேனும் கலந்து புகட்டி விட (அளவு ஒரு மாத குழந்தை முதல் மூன்று மாதம் வரையில் இரண்டு துளி இலைச்சாறும் ஒரு துளி தேனும் வெந்நீர் சிறிது கலந்து, நான்கு மாதம் முதல் ஆறு மாதம் வரை நான்கு துளி முதல் ஆறுதுளி வரை தேன் 2,4 துளி இப்படியாக வயதுக்கேற்றபடி அளவு கூட்டவேண்டியதுதான்.) மேல் குறிப்பிட்ட நோய்கள் ஒழிந்து போகும். இதர கெடுதிகள் ஏதும் உண்டாகாது.

நாள்பட்ட நோய்களுக்கு

கப வாத சம்மந்தப்பட்டவர்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தைகளும் தாய் தந்தையரின் சுபாவஉணர்ச்சியாகி எப்பொழுதும்



மார்பில் கள கள என்ற சப்தத்துடன் கபம், இருமல் போன்ற நுரையீரல் தொல்லைகளால் அவைகள் அவஸ்த்தையுறும் போது நாம் காணச்சகிக்க முடியாது இது போன்ற நேரங்களில் கற்பூர வல்லி இலைச்சாற்றை துணை மருந்தாகக் கொண்டு கோரோசனை மாத்திரையைக் கொடுத்துவர கபரோகம், மார்பில் சளி, இருமல் தும்மல் யாவும் குழந்தையை விட்டொழியும். நவீன வைத்தியத்தில் பழகி குணம் காணுமல் அலுத்து போனவர்கள் கூட இதை சோதனை செய்து பார்க்கலாம். செய்யத் தெரியாதவர் ஒரு பரம்பரை சித்த வைத்தியரிடம் கோரோசனை மாத்திரையும் வாங்கிக் கொண்டு அவர் சொல்படி செய்தால் ஊசி என்ற சித்ரவதைக்கு குழந்தையை ஆளாக்காமல் எளிய சிகிச்சையால் பிணியை நீக்கி விடலாம்.

கற்பூரவல்லி பஜ்ஜி

வளர்ந்து பெரியதாகி விட்டகுழந்தைகள் இத்தகைய கசப்பும் காரசாரமுமான மருந்துகளை குடிக்க மறுத்துவிடும். செல்வமாக வளரும் பிள்ளைகள் அடம் பிடிக்கும். இத்தகைய சமயம் கற்பூரவல்லி இலையைஎடுத்து வெங்காயபஜ்ஜி, வாழக்காய்பஜ்ஜி போலவே செய்து கொடுக்க அவர்கள் மிகப் பிரியமாக உண்பார்கள். கபரோகங்களும். இருமல், சலதோடம் கபசுரம் யாவும் போகுமே. இந்த கற்பூரவல்லி பஜ்ஜியை நோயுடையவர்கள் மட்டுமல்ல குடும்பத்திலுள்ள ஆண் பெண் யாவரும் வாரம் ஓரிரு முறை பலகாரத்துடன் சாப்பிட்டு வரலாம். வெகு ருசியாகவும் இருக்கும். குறிப்பாக நுரையீரல் சுவாச காச சம்பந்தப்பட்டவர்கள் பட்சணப்பிரியர்களானல் இந்த பலகாரம் நிரம்ப பிடித்தனமாகும்.

பிரண்டை வயிற்று குடல் ரணங்களை ஆற்றும். கற்பூரவல்லி இலைச்சாறு நுரையீரல் கோளாறுகளையும் ரணத்தையும் ஆற்ற வல்லது என்பதை வாசக அன்பர்கள் நினைவு கொள்ளுதல் வேண்டும். பிரண்டையில் வாழைப்பழம் பற்பம் ஆவது போலவே இந்த கற்பூரவல்லி இலையிலும் வாழைப்பழத்தை பற்பம் செய்து பற்பல நோய்களுக்கு கொடுப்பது சித்த வைத்தியர்களின் சிறப்பான அம்சமாகும். கைசூரியில் கொப்பளங்கள் அதிகமாகி இருமலும் தும்மலும்வந்து நுரையீரல் பாதிதமடைந்த போது கற்பூரவல்லி இலைச்சாறு கொடுக்க சாந்தப்பட்டு கொப்

பளங்கள் அடங்கும். புளூரசி என்ற நுரையீரல் சம்மந்தபட்ட சுரங்களில் இதன் இலையை ஒட்டில் வதக்கி விலா எலும்புகளில் ஒத்தடம் கொடுத்து வர வீக்கம் கரைந்து சுரம் அடங்கும் இதன் இலை ரசத்தை கோரோசனை மாத்திரையுடன் உள்ளுக்கு கொடுத்து வர பூரண குணம் உண்டாகும்.

"காசம் இருமல் கதித்த மசூரி ஐயம்
பேசுபுற நீர்கோவை பேருங்காண்-வீசுசுரம்
கற்பாறை யொத்து நெஞ்சிற் கட்டுகபம் வாதமும்போம்
கற்பூர வல்லிதனைக் கண்டு" (கு மு)



இலந்தை

தமிழகத்திற்கே உரித்தான மரங்களில் இலந்தை மரமும் ஒன்று. முன்னெல்லாம் இம்மரம் எங்கும் ஏராளமாக காணக் கிடைத்தது. தற்காலம் இதைக் காண்பது அரிதாகி விட்டது. இதற்கு அடிப்படையான காரணம் யாதெனில் மருத்துவப் பயன் தரும் மூலிகை இனங்களையும், அவைகளின் குண விசேடங்களையும் நமது நாட்டினர் மறந்து விட்டனர். மரத்தை வெட்டுவதற்கு கொஞ்சம் கூடத் தயங்குவதில்லை. விறகு விற்கும் விலையைப் பார்க்க வீட்டுத் தோட்டத்திலுள்ள மரத்தை வெட்டினல் இரண்டு மாதத்திற்கு விறகாகுமே! என்று நினைப்போர்கள் தான் இருக்கிருர்கள். ஆபத்துக் காலத்தில் மனிதர்களை விட மூலிகைகள் தான் நம்மை காக்கும் என்பதனை நம் முன்ேனுர்கள் நன்கு அறிந்து வைத்துள்ளனர். ஆனல் நகர வாசிகள் மூலிகைகளை மறந்து மாத்திரை, ஊசிகளை நம்பி நகர வாழ்க்கையா? நரக வாழ்க்கையா? என்று பகுத்தறிய முடியாத நிலையாகி விட்டது காலம்!

இலந்தை நடுத்தர மர இனத்தைச் சேர்ந்ததாகும். நீண்ட காலம் வளரக் கூடியது. இதில் காட்டு இலந்தை என்றும், நாட்டு இலந்தை என்றும் இரு பிரிவுகள் உண்டு. இஃது அன்றி சீமை இலந்தை என்று ஒரு இனம் உண்டு இதில் நாட்டு இலந்தைக்குத் தான் மிகுந்த மருத்துவப் பயனும், குணமும் உள்ளதாக சித்த மருத்துவ வாகட நூல் குறிப்பிடுகிறது. இந் நாட்டு இலந்தை மரத்தில் சிறு மரக்கிளைகளில் நிறைய கொக்கி முட்கள் உண்டு. எனவே சிறுவர்கள் மரத்தில் ஏறி பழம் பறிக்காமல் கற்களைக் கொண்டு அடித்து உதிர்த்து தின்பார்கள். இலந்தைப் பழம் புளிப்பும், இனிப்பும் கலந்த சுவையுடையது. இலந்தை மரத்தின் துளிர், இலை, பழம், மரத்தின் பட்டை, வேர்ப் பட்டை யாவும் மருத்துவப் பயன் உடையதாகும்.

இலையின் உபயோகம்

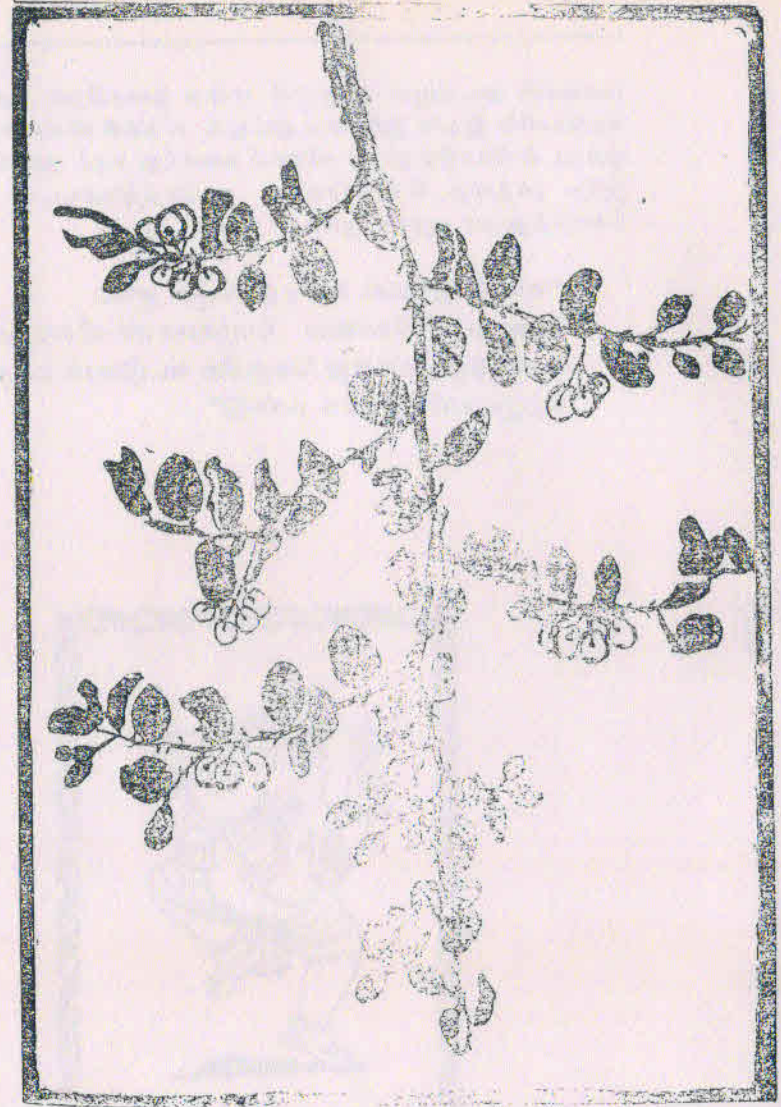
இலந்தையின் துளிரான இலையை அரைத்து தினமும்
காலை வெறும் வயிற்றில் கொட்டைப் பாக்களவு வெந்நீரில்
உண்டு வர வயிற்று எரிச்சல், கடுப்பு, ரத்த பேதிகள், பித்தச்
சூட்டால் காணும் பேதி ஆகியன நின்று போகும். இதே
போல் புளித்த மோரில் கலந்து காலை, மாலை இருவேளை குடித்து
வர ரத்த மூலம், சீழ் மூலம், உள் மூலம் ஆகியவைகள் போகும்.
வெளி மூலத்திற்கு இலையை சிதைத்து வதக்கி ஆசனத்தில்
கட்டி வர அவை சுருங்கி நாளடைவில் வெளி மூலத் தொந்தி
ரவுகளும் அறுவைச் சிகிச்சையின்றி கரையும் என்பதில்
ஐயமில்லை!

புத்திர சந்தான மருந்து

அதிகம் பிள்ளை பெறும் குடும்பங்களுக்கு தற்காலம்
'குடும்பக் கட்டுப்பாடு' முறைகள் சட்டபூர்வமாக எத்தனையோ
வித முறைகள் கையாள ஆலோசனைகள் கூறப்படுகிறது.
ஆனால் குழந்தை இல்லையே என ஏங்கும் பல குடும்பங்கள்
இன்றளவும் இருக்கத்தான் செய்கின்றனர். தான தருமங்கள்
ஸ்தல யாத்திரைகள், பல நவீன சிகிச்சைகள் எல்லாம் செய்
தும் கூட புத்திர சந்தானம் என்பது இல்லாமல் பல தம்பதி
களின் மணவாழ்க்கை பாலை வனம் போல பாழாகி விடுகிறது!
இதற்கு ஒரு நவீன அறிவியல் கண்டு பிடிப்பும் இல்லை! கருவுற்
றவர்களுக்கு அதை அழிக்க வேண்டுமானால் நவீன அறிவியல்
முறை சிகிச்சைகள் ஏராளம்! தற்போது ஒரு புதுக்கருவி வந்
துள்ளதாம்! அதைக் கருப்பையில் சொருகி வைக்க கருவை
உறிஞ்சி எடுத்து விடுகிறதாம்! என்னே அறிவியலின் விபரீத
பிற்போக்கு விந்தையாக உள்ளது. ஆனால் மெய்ஞ்ஞான சித்
தர்களின் மிகப் பழங்கால முறையிலே இந்த இலந்தை மரத்தின்
உதவியால் பிள்ளைப் பேறு உண்டாக உதவியுள்ளனர். இதை
இன்றும் பிள்ளை பேறு இல்லாதவர்கள் செய்து புத்திர சந்தானம்
பெற்று மகிழ்ச்சி அடையலாம்.

முறை விவரம்:

நாட்டு இலந்தை இலை ஒரு பிடி, கெட்டி மிளகு ஆறு,
பூண்டு நான்கு உரித்துப் போட்டு நன்றாக அரைத்து, பெண்



இலந்தை.

மாதருது ஆன முதல் நாள், இரண்டாம் நாள் காலை வெறும் வயிற்றில் கொடுத்து விட கருப்பையின் குற்றங்கள் யாவும் நீங்கி புத்திர சந்தானம் உண்டாகும். தன் வருங்கால சந்ததிக்கு ஒரு குழந்தை இல்லையே என்பவர்கள் இதைச் செய்து வெற்றி காணலாம். நூற்றுக்கு தொண்ணூறு வெற்றி கண்டுள்ளது. இது நமது நாட்டு சித்தர்களின் இரகசிய முறைகளில் ஒன்றாகும். ஆனால் நிறைய குழந்தை உள்ளவர்கள் மட்டும் சோதனை செய்யாதீர்கள்!

பழம்

இலந்தைப் பழம் பித்த சாந்தி செய்யும். தினமும் ஐந்து முதல் பத்து பழம் காலை மட்டும் சாப்பிட்டு வர பித்த மயக்கம் வாந்தி, குமட்டல், வாத நோய், உடல் வலி ஆகியவைகளைப் போக்கும். அளவுக்கு மீறி சாப்பிடக் கூடாது. அளவுடன் சாப்பிட்டவர்க்கு நல்ல பசியையும், மீறி அதிகமாகச் சாப்பிட்ட வர்களுக்கு புளியேப்பமும், அசீரணமும் உண்டாக்கும் குணம் உள்ளது இந்த இலந்தைப் பழம், மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக் கும் பழம் நல்ல பயனைத் தரும்.

இலந்தைப் பழ ஊறுகாய்

பழங்கள் நிறைய கிடைக்கும் போது அதன் கொட்டை களை நீக்கி நன்கு அரைத்து கையகலம் அடைகளாகத் தட்டி வெய்யிலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு வேண்டும் போது மோர் விட்டு, கடுகு போட்டு. பெருங்காயம், எண்ணை விட்டு தாளித்து ஊற வைத்துக் கொண்டு உணவுடன் சாப்பிட்டு வரு வது நம் நாட்டு பழக்கங்களில் ஒன்றாகும். இந்த இலந்தை ஊறுகாய், நோயில் அடிபட்டுத் தேறியவர்கட்கு நல்ல பசியை உண்டாக்கி, மார்புச்சளி என்ற கபத்தை அறுத்து, மலச்சிக்கல் பேதி போன்ற உபாதைகளைத் தடுத்து, ஆரோக்கியத்தைத் தரும். நோயற்றவர்களும் இதைச் சாப்பிட்டு வருவது ஆரோக் கியமளிக்கும். இலந்தைப்பழஅடை பழங்காலத்து **'ஆன்டிபயா டிக்'** உணவு மருந்து எனில் மிகையாகாது!

பெரும்பாடு உதிரம் நிற்க!

(1) இலந்தை மரப் பட்டை 1 பலம், மாதுளம் பட்டை 1 பலம் இவைகளை மண் சட்டியில் இடித்துப் போட்டு இரண்டு

குவளை தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி, நாளொன்றாகச் சுண்ட வைத்த குடிநீரை தினம் நான்கு வேளை குடித்து வர நாள்பட்ட பெரும்பாடு நோய் என்ற மாதாந்திர உதிரப் போக்கு நிற்கும். (2) இதன் பட்டை பித்தத்தாலும், வாத நோய்களில் காணும் காய்ச்சல்களுக்கு கடைச் சரக்குகளுடன் சேர்த்துக் குடிநீர் காய்ச்சிக் கொடுப்பதும் நமது நாட்டின் முறைகளில் ஒன்றாகும். (3) நாள்பட்டு படுக்கையில் கிடக்கும் வாத ரோகிகளுக்கு இதன் பட்டையை வேண்டுமளவு தண்ணீரில்போட்டுக்காய்ச்சி உடம்புக்கு நீராட்டி விடுவார்கள். இதனால் படுக்கையில் கிடந்த நோயாளி நடமாடும் சக்தியைப்பெறுவர். (4) இலந்தை மரப்பட்டையை இடித்துத் தூளாக்கி படுக்கைப் புண்களுக்கு (பெட்சோர்ஸ்) தூவி தேங்காய் எண்ணை தடவ நாள் பட்ட புண்கள் ஆறும்.

மலத்தைக் கழித்து பசியை உண்டாக்க!

வேர்ப் பட்டையை எடுத்துலர்த்தி இடித்து வத்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொண்டு பசியே இல்லை என்பவர்கட்கு இரவு வெந்நீரில் இரண்டு முதல் நான்கு சிட்டிகை அளவு கொடுக்க நல்ல பசியை உண்டாக்குவதுடன் மலத்தையும் கழித்து விடும். அத்துடன் பலவீனத்தைப் போக்கும்.

இத்தனை மருத்துவப் பயன் உடைய இலந்தை மரம் சித்த மருத்துவர்களுக்கு மருந்துகள் தயாரிக்க பேருதவி புரிகிறது. குறிப்பாக சயம், காசம் போன்றவைகள் தீர 'பவள பற்பம்' இலந்தை இலையால் தான் தயாரிப்பார்கள். இலந்தை இலை யால் செய்த பவள பற்பம் மிக உயர்ந்த பற்பமாம் என திட மாக நம்பலாம்.

வேருக் காயசம் விலகும் மெத்த பசியாகும்
சீரொத்திரு இலைக்குச் சீழ்மூலம் - சோரிவிழல்
மே வெரிச்சலுங் கடுப்பு மேகபித்தமு மேகுந்
தாவ மதில் வாழு மிலந்தை.



கண்டங் கத்திரி

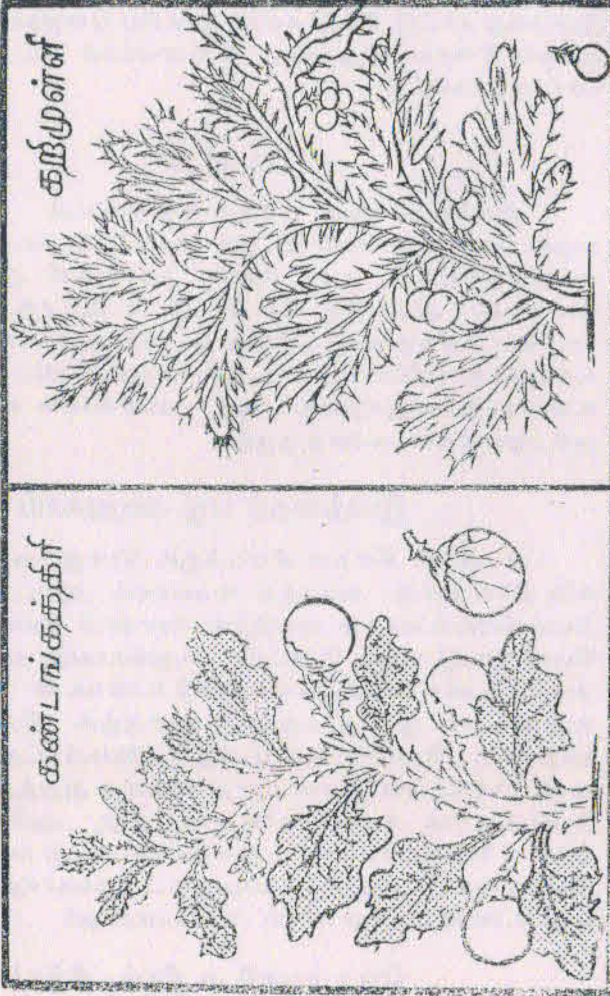
நம் நாட்டில் சித்தர்கள் பலர் வாழ்ந்தனர். அவர்கள்
சித்தி அடைந்து ஸ்தூல உடலைத் தன்வயப் படுத்தி சூக்கும
தேகத்தில் புகுந்து விட்டனர்! இப்படிச் செய்துக் கொள்ள
ஆதாரமாக மூலிகைகளைத் தான் அவர்கள் பயன் படுத்தினர்
என்பதை பல வரலாற்று நூல்களில் காணலாம். இப்படிக் கூறு
வதில் விஞ்ஞான மோகங் கொண்டவர்களுக்கு நம்பிக்கை
இருக்காது. மனிதன் எதையும் அடக்கி ஆளும் சக்தி கொண்
டவன் என்பதைத் தற்கால விஞ்ஞானம் நிரூபித்து வருகின்றது.
ஆனால் ஒன்றை மட்டும் மனிதனால் கட்டுப் படுத்த இயலாது.
அது தான் மனம்! இதனை யொட்டியே " மனமது செம்மையா
னால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டா "என்ற பழமொழியால்
உணரலாம். இந்த மனதையும் கட்டுப்படுத்த உலகில் சாதனம்
உள்ளது என்பதை சித்தர்கள் நிரூபித்துக் காட்டினர்.

அந்த சாதனங்களில் மிக முக்கியமான ஸ்தானம் வகிப்
பது மூலிகைகளே! அவைகளை " ஞானசாதன மூலிகைகள் "
என்றுக் கூறுவர். யோக நிலைக்கு ஞானம் வேண்டும். ஞானம்
பெற மூலிகைகளை ஆதாரமாகக் கொண்டு பயிற்சி செய்தல்
வேண்டும். இதனைப் பற்றி

" ஞானம் பெறலாம் தவயோக நிலை பெறலாம் மோன
வீடேறலாம் யானைக்கிளையான் தன்னை ………………
காமேயிற் கூறு "

என்ற பாடல் நன்கு விளக்குகின்றது.

யானைக்கு இளையான் முருகன். முருகன் என்றாலும் மூலிகை
என்றாலும் ஒன்று தான்! முருகு என்றால் அழகு என்று பொருள்.
அழகு எங்குள்ளது? இயற்கைக் காட்சிகளில், இயற்கையழகு



மரம், செடி, கொடிகள். அதன் இலை, பூ, காய்களில் மிளிருகின்றன என்பதை எடுத்து இயம்ப வேண்டியதில்லை. இதே இயற்கைக்காட்சியைத் தான் நமது முன்னோர்கள் வணங்கி வந்தனர். பச்சைப் பசேல் என்ற இயற்கையை மயில்வாகனமாக உருவகம் செய்து அதனால் ஞானம் பெறலாம் என்னும் பொருள்பட ஆழ்ந்தகன்ற வேலாயுதத்தையும் காட்டி அதனுள் இவையிரண்டுக்குமிடையே முருகு என்ற சொல்லுக்கு மிகஅழகான உருவமைத்து 'முருகன்' என்ற தமிழ்தெய்வத்தை வழிபட மக்களுக்கு காட்டிக் கொடுத்தார் போலும்! இப்பொருள் தற்கால அறிஞர்களுக்கு எங்கே புரியப் போகின்றதோ? குன்று தோறும் குமரன் இருக்குமிடமெல்லாம் மூலிகைகள் வளங் கொழித்து வளர்கின்றன என்றால் அதை எவரும் மறுக்க இயலாது!

தமிழகத்தில் அண்மையில் பிறந்து நம்முடனே வாழ்ந்து சித்தி பெற்ற கடைசிச் சித்தர் நமது இராமலிங்க வள்ளலார். இவர் தான் மூலிகைகளின் சக்தியைப் பற்றி பகிரங்கமாகப் பறைசாற்றினர்! 'யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்' என்று நினைத்த இவர் 'கடையை விரிக்கிறேன்; கொள்ளுவார் இல்லை!' என்றார். யோக சாதனத்தால் தனது உடலை அணு அணுவாகப் பிரித்து (Disintegration of powers of the Human Body by Yoga Sadana) காணாமல் மாயமாகி விட்டார். ஆமாம்! இவர் சோதியுடன் சோதியாகக் கலந்தவர். இதனைக் கற்பூரசித்தியடைதல் என்பார்கள். இப்படிப் பல சித்தர்கள் ஞான சாதன மூலிகைகளைப் பயன் படுத்தி சித்தி பெற்றுள்ளனர் என்றாலும், இராமலிங்க அடிகள் போல் மக்கள்மேல் கருணையோடு மூலிகைகளைப் பற்றி எவரும் தெளிவாக்கியதில்லை என்று திடமாகக் கூறலாம்.

சோதி இராமலிங்கஅடிகள் கூறிய ஞான சாதன மூலிகைகள் மூன்று. இவைகளில் நம் நாட்டு மூலிகைகள் பாகம் 1-ல் வெளி வந்துள்ள தூதுவளை- 1, அடுத்த படியாக பாகம் 2 இல் பொற் கொடி என்ற தலைப்பில் வந்துள்ள பொற்றலைக் கையான் தகரை-2, ஆகியவைகளைப்பற்றி நமது வாசக அன்பர்கள் நன்கு உணர்வார்கள். மூன்றாவதாக இந்தக் கண்டங் கத்திரியைப் பற்றி ஆராய்வோம். இம்மூலிகை மூன்றாவதாக ஏன் கூறினர்? முதலாவதாகக் கூறிய தூதுவளை—ஞான சாதனமாக மட்டும் பயன் படக்கூடியது. எனவே எல்லா மக்களும் உணவாக உண்டு ஞான மார்க்கமாக பக்தி மார்கத்தை பின் பற்ற

வேண்டும் என்பதற்கு முதலாக வைத்தார். இரண்டாவது கூறிய மூலிகை அதைவிடச் சற்று பெரிய வஸ்து. ஞானத்தைப் பெறவும், தன்பால் ஈர்க்கப் படும் ஓர் சக்தி அல்லது கவர்ச்சியடைதல், (வசியம், ஆக்ரஷ்ணம்) ஆகிய இரண்டு சக்தியும் உடையதாக்கி மக்களுக்கு உணவாகவும் பயன் பெற்றுள்ளது.

ஆனால் கண்டங்கத்திரி இவ்விரண்டு சாதனங்களையும் விட பெரிய பொருள் என்பதைக் குறிப்பிடத்தான் மூன்றாவதாக வைத்தார்! கூட்டத்தில் மிகத்திறமையான பேச்சாளர் கடைசியாகப் பேசுவார். அப்பொழுது தான் கடைசி வரை கூட்டம் கலையாமல் நிற்கும். கூட்டமும் முடிந்தபிறகு அந்த பேச்சாளர் மிக விரைவில் அந்த இடத்தை விட்டு அகன்று விடுவார். ஏனெனில் கூட்டத்திலுள்ளவர்கள் அருகே சென்று மொய்த்துக் கொள்வார்கள். இது போலத் தான் கண்டங் கத்திரியும் பொது மக்களுக்கு உணவாகப் பயன் படாது! ஆனால் நீடித்த தீராத நோய்களுக்கும் மற்ற மருந்துகள் பயன்தராதபோதும் ஆபத்தை நீக்கும். அதோடு இந்தக் கண்டங்கத்திரி எங்கும் ஏராளமாக கிடைக்காது மிக அரிதாகத் தான் கிடைக்கும்.

"கண்டங்கத்திரி தானே! இதோ கிடக்கிறதே ஏராளமாக!" வண்டி வண்டியாக ஏற்றுமதிச் செய்யலாமே! என்னமோ பெரிய அதிசய மூலிகை என்று நினைத்தேன் என்று மிகச் சாதாரணமாகக் கூறுவோரும் உண்டு! ஒரு சமயம் யானும் அப்படித் தான் நினைத்தேன். ஆனால் வள்ளலார் சொன்ன கண்டங் கத்திரி அதுவல்ல என்பதை பல்லாண்டுகள் ஆய்ந்து பல பெரியார்களைச் சந்தித்து, அதன் உருவங்களையும் குணபேதங்களையும் அறிந்த பிறகு தான் தெளிவுப்பிறந்தது. ஆனால் எங்கு பார்த்தாலும் நிறைய முட்களுடன் படர்ந்த செடியில் சுண்டை அளவு காயும், கத்தரிப் பூவைப் போலும் மஞ்சள் நிறமான பழமும் உள்ள செடியைத் தான் தற்போதும் அநேகர் 'கண்டங் கத்திரி' என்பார்கள். இதன் வழக்குச்சொல் கண்டங் கத்திரி, கன்னங்கத்திரி என்று கூறுவார்களே ஒழிய நாட்டு மருந்துக் கடையில் கறி முள்ளி, பாப்பார முள்ளி என்று சொல்லுவதுண்டு. கண்டங் கத்திரி என்றாலும் இதைத் தான் கொடுப்பார்கள். இன்னும் ஒரு படி அதிகமாக கூறுவதானால் தற்கால சித்த மருத்துவர்களுக்கும் தெரியாது உண்மையான கண்டங் கத்திரி எதுவென்று! யான் பலகாலும் சந்தித்துப் பேசும் சித்த

மருத்துவர்களுடன் உரையாடும் போது கண்டங் கத்திரியைப் பற்றி குறிப்பிடும் சமயம் அவர்களில் 100 க்கு 90 பேர்கள் கறி முள்ளியைத் தான் குறிப்பிடுவார்கள்.

ஏனெனில் மூலிகைகளைப் பற்றிய ஆராய்ச்சிகளும், ஊக்கமும் ஆங்கில மருத்துவ மோகத்தால் அழிந்து ஒழிந்து போயின! அத்துடன் அரசாங்க சட்டங்களில் ஆங்கில மருத்துவத்திற்கே எல்லாவித சலுகைகளுந்தந்து நாட்டு மருத்துவத்தை அசட்டை செய்து மக்களிடம் உள்ள ஆர்வத்தையும் குன்றச் செய்து விட்டார்கள். அரசாங்க ஆதரவு இல்லாத கலை எப்படி வளரும்! மருத்துவச் செய்கையில் இவை இரண்டும் ஏறத்தாழ ஒத்தக் குணமுடையதாகையால் பருவக்காலத்தில் இதை கறிமுள்ளியை சேகரித்து அந்நிய நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்து பிழைக்கும் வியாபாரமும் நடந்து வருகிறது.

கறிமுள்ளியைப் போல் கண்டங் கத்திரி எளிதில் கிடைப்பதல்ல! இவைகளின் இலைகளும், முட்களும் கூட மாறுபட்டு இருக்கும், படர்ந்து வளரும் செடிகளேயாயினும் கண்டங்கத்திரி இலை, தூதுவளை இலையின் வடிவங்களுக் கொப்பாகி முட்களும் குட்டையாக சற்று வளைந்து இருக்கும் இதன் காய்கள் புன்னைக் காய் அல்லது சிறிய எலுமிச்சங்காய் அளவு பெரியதாயிருக்கும். இதன் பூக்கள் நீல நிறமுடையது. மலைகள் மீது வளரும் சில கண்டங் கத்திரி வகையில் வெள்ளைப்பூக்கள் உடையதுமுண்டு. இது விசேஷ சக்திக் கொண்டதாகக் கருதப் படுகின்றது. கறி முள்ளி என்ற கன்னங் கத்திரியின் முட்கள் நீர்முள்ளிக்கு இருப்பது போல் நீண்ட கூரிய முட்கள் இலைக் காம்பு, கொடி இவைகளில் அடர்ந்துமிருக்கும். இதன் காய் சுண்டை அளவு தான்! பூக்கள் கத்திரிப் பூவைப் போல் இருக்கும்.

குணமும் - மருத்துவப் பயனும்

ஞான சாதனம் (?) என்ற கண்டங் கத்திரி மக்களுக்கு உணவாக இல்லா விட்டாலும் மருந்து சாதனமாகவும், ஞான சாதனத்திலே வசியமூலிகையாகவும், மாந்திரீக வேலைகளுக்கும் (Mesmerism) உபயோகப் படக் கூடிய மூலிகையாகும். கறிமுள்ளிக்கும், கண்டங் கத்திரிக்கும் மருத்துவக் குணங்கள் ஒன்றே ஆயினும் கண்டங் கத்திரியை நன்கு தெரிந்து வைத்து உள்ள மருத்துவர்கள் அதைத் தான் தேடி அலைவார்கள்.

இவையிரண்டிற்கும் விக்கம் கரைக்கும் சக்தி உண்டு. குருதியைப் பெருக்குவதில் கறிமுள்ளியை விட கண்டங் கத்திரிக்குச் சக்தி அதிகம் உண்டு. சளி உற்பத்தியைக் கரைப்பதில் இவ்விரண்டு மூலிகைகளும் சமம் எனலாம். மற்றும் சிறுநீரகத்தில் வேலை செய்து நெருஞ்சில், கீழாநெல்லி, நாயுருவி போல் சிறுநீரைப் பெருக்கித் தள்ளுவதிலும், காம விருத்திக்கு தூதுவளை, முருங்கை, பசலைக் கீரைகளைப் போல் வேலை செய்யும் குணம் உடையவையாகும். ஆனால் மிகுந்த உடற் சூட்டையும் வியர்வையும் உண்டாக்கக் கூடியது.

சிலேத்துமக் காய்ச்சல் தீர குடிநீர்கள்

கண்டங் கத்திரி வேர், சுக்கு ஒரு துண்டு, கொத்தமல்லி விதை ஒரு கையளவு சீரகம் இரண்டு சிட்டிகை இவைகளைத் தட்டி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு பட்டணம் படி தண்ணீர் விட்டு கால்படியாகக் காய்ச்சி குடிநீரை ஒரு நாளைக்கு 4 முதல் 6 வேளை வரை குடித்து வர சீதளத்தால் வந்த காய்ச்சல், சளிக் காய்ச்சல், கப சுரம் மற்றும் நுரையீரல்களைப் பற்றிய எந்த விதக் காய்ச்சல்களும் விலகும். கறிமுள்ளிக்கும் இந்த குணம் உண்டு. ஆகையால் கண்டங் கத்திரி கிடைக்கா நேரம் பயன் படுத்துவதும் நாட்டு வழக்கு.

விடாது காயும் காய்ச்சல்களான நுரையீரல் நீரேத்தக் காய்ச்சல், (நிமோனியா சுரம்) சளி கட்டு காய்ச்சல், பழு எலும்பு நீரேத்த உட் காய்ச்சல் (புளு சுரம்) கபாலக் குத்தம், தலை மண்டை நீரேத்தக் காய்ச்சல் ஆகியவைகளும் மற்றும் சிலேத்தும (சீதள ரோகம்) நோய்களுக்கும் கண்டங் கத்திரி ஓர் முக்கியமான எளிதில் போக்கக் கூடிய மூலிகையாகும்.

முறை விபரம்

கண்டங் கத்திரி சமூலம் ஒரு கைப்பிடி, ஆடாதொடை ஒரு கைப்பிடி, விஷ்ணுக் கிராந்தி, பற்பாடகம் ஆக இரண்டும் ஓர் கைப்பிடி, சீரகமும் சுக்கும் முன் சொன்ன அளவு முறையுடன் காய்ச்சி ஒரு தேக்கரண்டி தேனும் கலந்து கொடுத்து வர நிற்காது காயும் காய்ச்சல்களும் நீரேத்தங்களும் நீங்கிப்போகும்.

ஒரு சிலருக்கு மேற்கூறிய காய்ச்சல்கள், வாத சம்பந்த நோய்க் குறிகள் (நரம்பு சம்பந்த வியாதிகள்) சேர்ந்து காணப் படும் இவை சிறிய வயதில் கண்டால் இளம் பிள்ளை வாதம் என்றும் வயது வந்தவர்களுக்கு பாரிச வாதம் என்றும் கூறுவது உண்டு. இத்தகைய நோய்களை நவீன மருத்துவ முறைகளில் பூரண குணப்படுத்தவே முடியாது என்பது வெள்ளிடை மலை. இம்மாதிரியான நோய்களின் ஆரம்ப அறிகுறிகளைக் கண்டுக் கொண்ட சித்த மருத்துவர்கள் எளிய மூலிகைச் சிகிச்சை யிலேயே கடுமையான பத்தியம் வைத்துக் குணப் படுத்தி விடு வார்கள்.

வாத சிலேத்தும நோய்களில் பயன் படுத்தும் குடி நீர் வகைகளில் மட்டும் கறிமுள்ளி சேர்த்தல் கூடாது. கண்டங் கத்திரியைத் தான் சேர்த்தல் வேண்டும். ஏனெனில் மனோமய கோசத்துடன் நரம்பு மண்டலங்கள் தொடர்புடையவாகியுள்ள படியால் ஞான சாதன மூலிகை தான் பயன் படுத்த வேண்டும். நாட்டில் ஒரு உண்மை தயாரிப்பு பொருளுக்கு பல போலிப் பொருள்கள் உண்டாகி விட்டது! இது போல இயற்கைப் படைப்பிலும் இறைவன் படைப்பிலும் பல சக்காளத்திகளை உண்டாக்கி யுள்ளார். அப்பொழுது தான் உண்மை விளங்கும். வாத சிலேத்தும நோய்களில் காணும் காய்ச்சலில் நரம்புகள் உணர்வற்று அவையவங்கள் துவண்டு போகும். எனவே கறி முள்ளியைக் குறிப்பிடாமல் சித்தர்கள் கண்டங் கத்திரியை மட் டும் கூறினர். இவை யெல்லாம் பழைய ஏட்டுச் சுவடிகளில் பாடல்களாக உள்ளதை அப்படியே எழுதினும் ஒருவரும் ரசிக்க மாட்டார்கள். முறை விபரத்தைச்சுருக்கமாக வெளியிடுவோம். கண்டங் கத்திரிக்காய், பூ உள்பட ஒரு செடியை இறைவன் திரு நாமத்தைக் கூறி (தமிழனாக இருப்பின் முருகா எனவும், முஸ்லிம் அன்பராக இருப்பின் அல்லாஹ் என்றும், கிருத்துவ அன்பராக இருப்பின் கர்த்தரே எனவும்) வேருடன் எடுத்து அலசி அதை நறுக்கி மண் சட்டியிலிட்டு, அத்துடன் நற்சங்கன் இலை ஒரு பிடி, ஆடாதொடை ஒரு பிடி இவைகளை இடித்துப் போட்டு ஒரு துண்டு சுக்கும், அரிசித் திப்பிலி நாலும் சீரகம் இரண்டு சிட்டிகையும் நசுக்கிப் போட்டு இரண்டு பட்டணம் படி நீர் விட்டு கால் படி நீராகச் சுண்ட வைத்தக் குடிநீரை இரண்டு அவுன்சு வீதம் எடுத்து அத்துடன் சுத்தமான தேன் 10 துளி விட்டு இரண்டு மணிக்கொரு தரம் பகலில் மட்டும் 3 முதல் 6

நாள் கொடுக்க பாரிச வாதம், இளம் பிள்ளை வாதம் மற்றும் சிலேத்தும நரம்பில் பற்றிய நீடித்த நோய்களும் சூரியனைகண்ட பனி போல் விலகும் என்பதில் ஐயமில்லை. ஆனால் கோதுமை, ரவை கஞ்சி, பார்லி கஞ்சி அரை உப்பு சேர்த்துத் தர, ஆகாரம் இதைத் தவிர வேறு எதையும் தரக் கூடாது.

இருமல் மார்பு சளி காசம்

கப நோய்களில் கண்டங் கத்திரியும், ஆடாதொடையும் நெருங்கிய நண்பர்கள். இவர்கள் ஒன்று சேர்ந்தால் ஒழியாத காச நோய் (ஆஸ்துமா) சயம் (டி. பி.) எலும்புருக்கி (கன்சம் ஷன்) ஈளை இருமல் (பிராங்கைடீஸ்) கப இருமல் (கட்டார்) கபாலத்திற்கும் நுரையீரலுக்கும் தொடர்புள்ள பீனசரோகம் (ஈஸ்னோபீலியா) என்ற கொடூர பெயர்களையுடைய குண்டர்கள் உடம்பு என்ற ஊரைவிட்டு சொல்லாமல் பறந்தோடிப் போவார் கள். மீண்டும் இந்தப் பக்கம் தலை வைத்தே படுக்க மாட்டார் கள். ஆமாம்! நோய்கள் பூரண குண மடையும் என்பதில் சந் தேகமே இல்லை. இதற்கு நோயாளிகள் முதலில் பொறுமையாக இருத்தல் வேண்டும். உணவு விஷயங்களில் மட்டும் மனக் கட்டுப் பாடு அவசியம். நவீன மருந்துகள் போல் உடனே குணம் தருவது போல் நாட்டு மருந்துகளுக்கு நடிக்கத் தெரி யாது.

முறை விபரம்

கண்டங் கத்திரி வேர், ஆடாதொடை வேர் வகைக்கு 1 பலம் வீதம் எடுத்து அத்துடன் அரிசித் திப்பிலி 6 மட்டும் சேர்த்து இடித்து பட்டணம் படி நீர் விட்டு கால்படியாக காய்ச் சிய குடிநீரை தினம் 4 வேளைக் குடிக்க மேற்கூறிய நோய்கள் அனைத்தும் நீங்கும். நோய்களின் திடத்துக்கேற்றபடி சிகிச்சை நாட்களை கூட்டியும், குறைத்தும் கொள்வது அவரவர் திறமை யைப் பொறுத்தது. பத்தியம் கேட்கிறீர்களா? குளிர்ச்சியான பொருள்கள், வாய்வு சம்மந்தப் பட்டவைகளை நீக்க வேண்டிய தாகும்.

க்ஷய ரோகங்களுக்கு

நாள்பட்ட தீராத க்ஷய ரோகங்கள், நுரையீரல் க்ஷய ரோகக் கிருமிகளால் பாதிக்கப் பட்டு இரத்தமும், சீழும் கலந்து

வரும் இரண்டாவது நிலை, குருதியைக் கக்கும் இரத்த காசம், சளி மிகக் கடினமாகி சுவாசக் குழல்களில் அடைத்து திக்குமுக் காடும் காச நோய்களுக்கும் கீழ்க் கண்ட முறை மிக்க பயனளிக் கும். நீடித்த நோய்களில் இம்முறையை 1 மண்டலம், 2 மண் டலம் என நோய்க்குத் தக்கவாறு சாப்பிடுவது சித்த மருத்து வத்தின் சிறப்பாகும்.

முறை விபரம்

கண்டங் கத்திரி வேர் 1 பலம், ஆடாதொடை வேர் ஒரு பலம், முசுமுசுக்கை சமூலம் 1 பிடி, சுக்கு 1 துண்டு, அரிசித் திப்பிலி 4, சீரகம் 2 சிட்டிகை இவைகளைத் தட்டி மேற்கூறிய படி குடிநீர் வைத்து முத்து, பவளம் போன்ற பற்பங்களை நெய் வெண்ணெய் அனுபானங்களில் சாப்பிட்டு மேற்கூறியகுடிநீரை தினம் 4 வேளை கொடுக்க ஆச்சரியகரமான குணத்தைக் காண லாம்.

கண்டங் கத்திரிக்காய் தூதுவளையைப் போலவே நல்ல தாது பலத்தையும், பசியையும் உண்டாக்கும். ஆனால் சிலேத் தும ரோகத்தை வேருடன் களையும் குணம் இதற்கு உண்டு. எனவே, காயை மட்டும் நெய்யுடன் பக்குவப் படுத்தி உண்டு வர குடல்களில் தேங்கிய சீதங்களைக் கரைத்து மலத்துடன் சிறு நீராக வெளியேற்றி விடும்.

தூதுவளைக் காய் பழுத்தால் சிவப்பாகும். கண்டங் கத் திரிக்காய் பழுத்தால் மஞ்சளாக மாறும். இதன் பழங்களைச் சேகரித்து உடைத்து புளித்த மோருடன் 24 மணி நேரம் ஊற வைத்து எடுத்து உலர்த்தி வற்றல் போல இரவு நேரத்தில் நெய் யில் பொரித்து காய் உணவுடன் சாப்பிட்டு வர க்ஷயம், இருமல் கபம், சளி, பலஹீனம் ஆகியவைகளை நீக்கி பலத்தையும் நல்ல பசியையும் உண்டாக்கும்.

வெண் குஷ்டம் தீர

நல்ல பழுத்த பழங்களைச் சேகரித்து அதனை வேகவைத்து ஒரு மண் சட்டியில் கடைந்து கூழ் போல் ஆக்கி துணியில் வடி கட்டி சேர்த்த அளவுக்கு பாதி அளவு நீரடிமுத்து எண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி கருகு போல் திரண்டு வரும் சமயத்தில் இறக்கி ஆற வைத்துக் கொள்ளவும். இதை சர்மம் வெளுப்பாகி வரும் சர்ம நோய்கள், வெண் குஷ்டம் ஆகியவைகளில் தடவி வர அவை மாறி தேக நிறம் உண்டாகும்.

பல் வலி, பல்லரணை தீர

இதன் பழங்களைச் சேரித்து வெய்யிலில் உலர்த்தி வைத் துக் கொண்டு நெருப்பிலிட்டு பல் தொந்திரவுகளுக்கு வாயில் புகை பிடிக்க பல்லரணை, பல்வலி முதலியன நீங்கும்.

உடல் நாற்றம் நீங்க

கண்டங் கத்திரி இலைச் சாற்றுடன் தேங்காய் எண்ணெய் காய்ச்சி சாறு சுண்டிய பின்பு வடித்துக் கொண்டு உடலில் பூசி வர உடலில் பல வித நாற்றம், கற்றாழை வீச்சம் ஆகியவை போகும். எந்த ஒரு மூலிகைக்கு உடல் நாற்றம் நீக்கும் சக்தி உள்ளதோ? அது ஞானசாதனம் என்று திடமாக நம்பலாம்.

நீரேற்றம், சூலும் வயிறு, உடல் வீங்கும் காய்ச்சல் களுக்கு கண்டங் கத்திரி சமூலக் குடிநீர் சிறந்தவையாகும். குறிப்பாக மலைப் பிரதேசங்களில் வாழ்மக்களுக்கு வரும் மஞ்சள் காய்ச்சல், காமாலை, பாண்டு ரோகங்களுக்கும் ஏற்றது. என வேதான் இதற்கு ஒப்பான குணமுடைய கறிமுள்ளிச் செடியை ஏராளமாக எடுத்து இலங்கைத் தேயிலைத் தோட்டத் தொழிலா ளர்களுக்கும் பர்மா, தாய்லாந்து போன்ற நாடுகளுக்கு ஏற்று மதி செய்கிறார்கள். மேலை நாட்டில் இந்த மூலிகைகளைக் கொளுத்தி சாம்பலாக்கி அந்த சாம்பலில் இருந்து சத்து எடுத்து மேற்கூறிய நோய்கட்கு கொடுப்பதாகத் தெரிகின்றது.

காசஞ் சுவாசங் கயஞ்சீதம் பல்லரணை
வீசு சொறி தினவை விட்டோட்டும் - பேசுடலை
உத்தரிக்குஞ் தீபனத்தை யுண்டாக்கிடுங் கண்டங்
கத்தரிக் குணத்தைக் காண்.

— (கு - மு)

கண்டங் கத்திரி சமூலச் சாற்றில் பாதரசம் கட்டிப் போகும். எனவே இது வாத மூலிகையுமாம்! இரச வாதம் செய்ய சிலர் இதனைத் தேடியும் செல்வார்கள். இரசத்தைக் கட்டினோர் செகத்தை ஆளுவார் என்பது பழமொழி. ஆனால் இது செயற்கரிய செயல்!

மாந்திரீக மூலிகை

இம்மூலிகையால் வாதசித்தி, வைத்தியசித்தி, ஞான சித்தி இவைகள் மட்டுமல்லாமல் மாந்திரீக சித்தியும் பெறலாம். கண்டங் கத்திரி உச்சாடன மூலிகையுமாம்!

பேய்மிரட்டி செவிக்கள்ளி பிரியமுடன் தேள்கொடுக்கு
காரமுள்ள கரந்தையுடன் **கண்டங்கத்திரி** மருதோன்றி
ஈரமுள்ள மூலியிவை யியம்பு முச்சாடனத்துக்கே
பேருமுள்ள பிரம்ம தண்டி பேசும்யாவும் புல்லுருவே,

கண்டங் கத்திரியில் வெள்ளைப் பூவை உடையது தான் உச்சாடனம் செய்யும் ஔ மூலிகை கிருத்திகை நட்சத்திரத்தில் முறைப்படி காப்பு கட்டி மாந்திரீகத் துறையில் பலவித ஜால வித்தைகளும் ஏவல் செய்து ஜீவனம் செய்வோரும் நமது நாட்டில் உண்டு.

கண்டங்கத்திரி மூலிகைக்கு கன்னிநூலா காப்புகட்டி
வராகமும் பெலிகொடுத்து வலிவுடன் கோட்டில்வைக்க
நலமுள்ள கோதைக்கு நாடு முச்சாடனந்தான்
பலமுள்ள மூலிதானும் பேசுமே சகலத்துக்கே.

கண்டங் கத்திரி மூலிகையும் வெள்ளெருக்கன் மூலிகை போல் சூரிய பகவானின் அம்சமாகத் திகழ்வதால் வாத சீதள சம்மந்தப்பட்ட நோய்களில் பயன் படுகின்றது என்பதனைக் குறிப்பாக அறியலாம்.



பிடில் இலைச் செடி

அல்லது

பாற் பெருக்கி.

இந்த மூலிகையைப் பற்றிய மருத்துவப் பயன்களை எழுதும் முன்னர், இதற்கு வரலாற்றுச் சான்றுகளோ அல்லது தமிழ் இலக்கியங்களில் தூதுவளை, ஆரைக் கீரை, வல்லாரையைப் போல இடம் பெற்று இருக்கின்றதா? என்று ஆராய்வோமானல் இடம் பெற்று இருப்பதாகத் தெரியவில்லை என்ற முடிவுக்கே வருவோம்.

இந்தச் செடிக்கு ஒவ்வொரு இடத்திலும், ஒவ்வொரு வாழக்குப் பெயராகத்தான் அழைக்கப் படுகின்றது. சில இடங்களில் இதனை பேதிக் கீரை என்று கூறுவார்கள். பாற் பெருக்கி என்றும் சிலர் கூறுவர்.

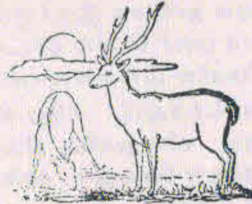
இதன் இலை நல்ல பசுமையாகவும், பிடில் வாத்தியம் போலவே இலையின் வடிவம் அமைந்து இருப்பதால் இச்செடியை பிடில் இலைச் செடி என்பார்கள். ஏறக்குறைய மூன்றடி உயரம் வளரும் இந்தச் செடிகள் அழகுக்காக பூங்காவில் வளர்ப்பதும் உண்டு. இளம் தளிராக இருக்கும் போது இதன் இலைகள் நல்ல சிகப்பு நிறமாக மலர் போல் காட்சி யளிக்கும். நன்கு வளர்ந்த செடியின் முனையில் மிளகளவு பசுமையான காய்கள் கொத்தாக இருக்கும். காய்ந்ததும் கீழே உதிர்ந்து செடி முளைக்க ஆரம்பிக்கும். இதன் விதைகளை தோட்ட விதையாகவும் (நர்ஸரி கார்டன்) நாற்று செய்தும் விலைக்கு விற்பார்கள். செடியின் தண்டு பட்டையாகவும், ஒடிக்க மூங்கில் குழல் போல் துவாரம் உள்ளதாகவும் காணும். இலை, காம்பு எங்கும் பால் பெருகி வருவதால் இதற்கு பால் பெருக்கி என்ற பெயரும் சில இடங்களில் வழங்கி வருகிறது.

மருத்துவப் பயன்

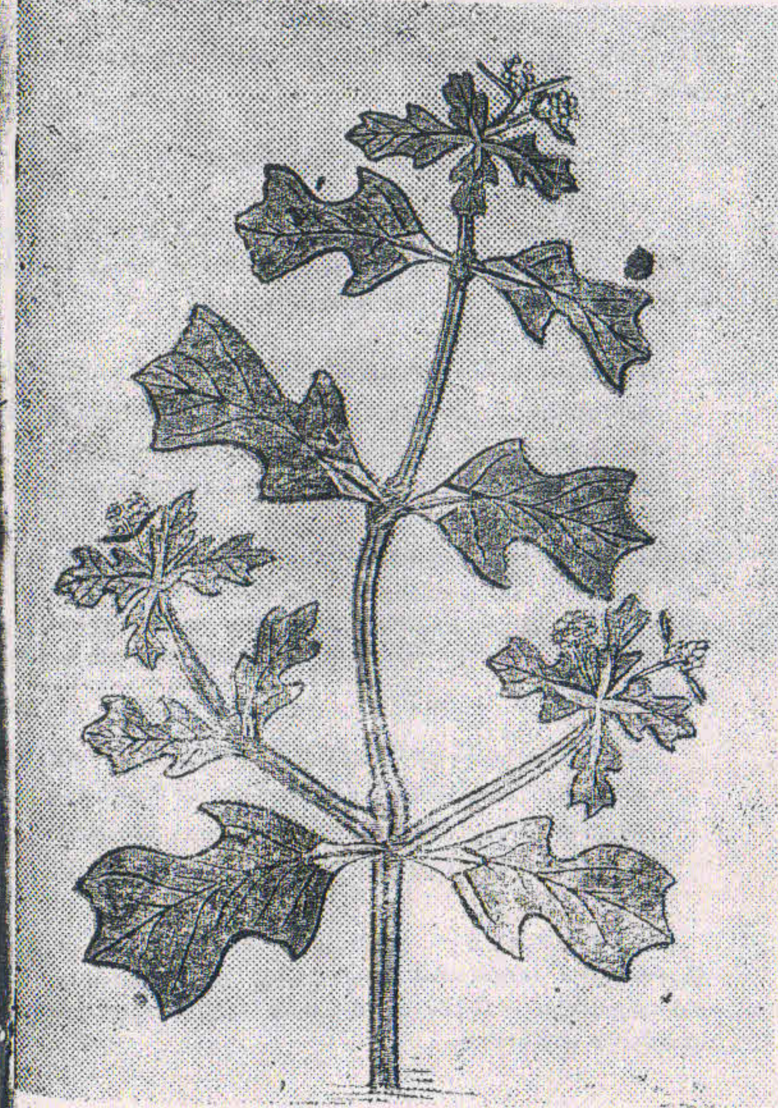
இலையின் பொதுக் குணம் :- மித உஷ்ணத்தைக் கொடுத்து மலக்கட்டை உடைத்துத் தள்ளும். பால் இல்லாத பெண்களுக்கு பால் பெருக்கிவிடும்.

இலையைப் பறித்து அதனுடன் உளுத்தம் பருப்பு, இஞ்சி, கொத்த மல்லி, மிளகாய், கருவேப்பிலை யாவும் போட்டுவதக்கி தொகையல் போல் செய்து சிறுவர்களுக்கு இட்லி, தோசை ஆகியவைகளுக்கு சட்னியாக வைத்தால் இன்பமாகச் சாப்பிட்டு விடுவார்கள். அரை மணி கழித்த பிறகு, இரண்டொரு தடவை சுகமாகவும் நீர் மலமாக்கி பேதியாகும். பெரியோர்களும் இப்படியே சாப்பிடலாம். உடலுக்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுத்து மலத்தை நீராக்கி வெளியே தள்ளி விடும்.

இதேபோல் பிரசவத்திற்குப் பால் வற்றிப் போன தாய்மார்களும் தொகையலாக சாப்பிடுவதும் வழக்கமாகும். பாலை பெருக்குவதுடன், மலச்சிக்கலைப் போக்கி விடும். எனவேதான் இதற்கு பால் பெருக்கி என்ற வழக்கு பெயர் போலும். பிடில் இலைச் செடி மற்றபடி இதர விசேஷமான நோய்களுக்குப் பயன் படுவதாகத் தெரியவில்லை. ஆயினும் மலச் சிக்கலை தீர்க்கவும், பால் பெருக்கியாகவும் பயன் படுத்துவது நமது நாட்டின் பொது வழக்கில் இருப்பது குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.



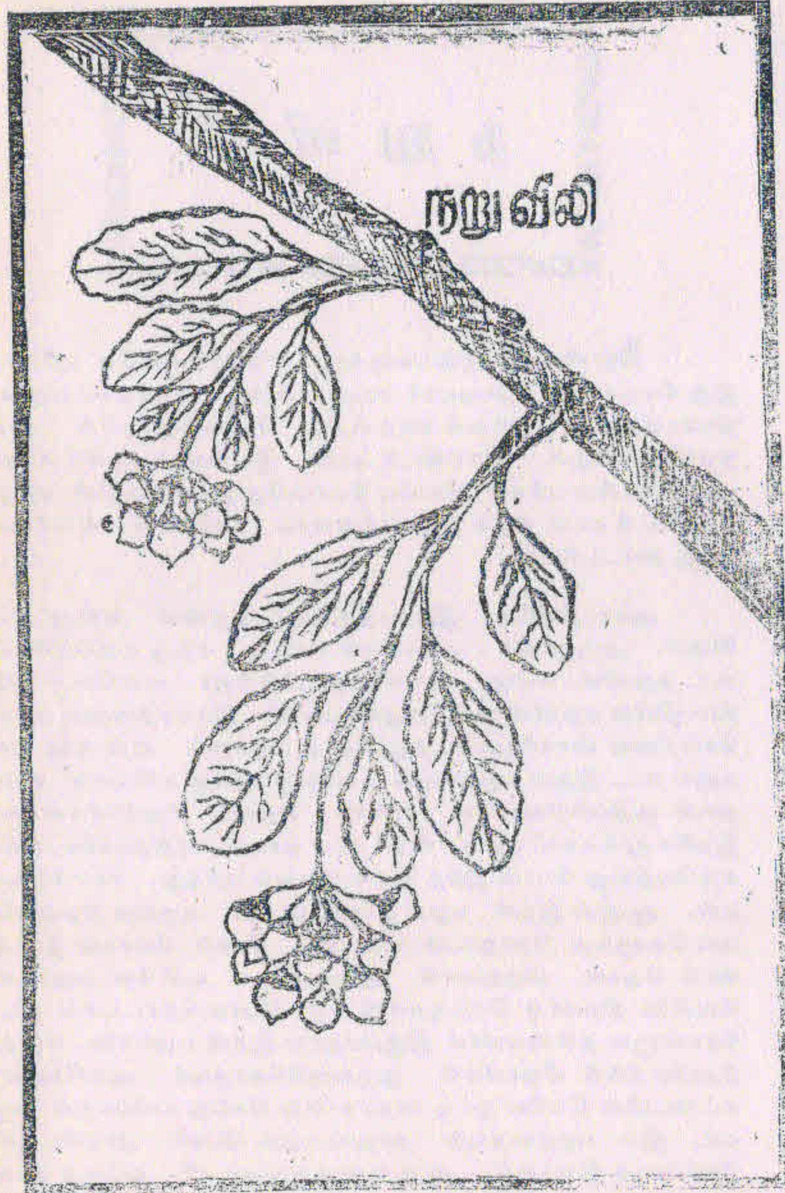
பாற்பெருக்கி



ந று வி லி

நறுவிலி என்ருல் பலருக்கு என்னவென்றே புரியாது! இது செடியா? கொடியா? மரமா? என்ற சந்தேகம் எழுவது நியாயந்தானே! நாவல் மரத்தைப் போன்றது தான் இந்த நறுவிலி மரமும். கோடைக் கால இயற்கைக் குளிர் சாதன மரங்களாகிய புங்கன், வேம்பு போன்றே இந்த நறுவிலி மரமும் கோடைக் கால நிழல் தரு மரங்களாக பயிரிட்டு வளர்ப்பது நமது நாட்டின் மரபு.

அகராதியிலே இம்மரத்திற்கு நறுவிலி என்று தான் பெயர். அருணகிரி சுவாமிகள் பாடிய சித்து வகுப்பிலேயும் கூட நறுவிலி என்று தான் குறிப்பிடுகிருர். எனவே தமிழ் மொழியில் நறுவிலி என்றழைக்கப்படும் இம்மரத்தைப் பற்றிய செய்தியை விசாரிக்குமிடத்து கிராம மக்களும் ஏன் நகர வாசிகளும் கூட இதன் பழத்தைக் கண்டு 'மூக்கு சளி மரம்' என்று தான் குறிப்பிடுவார்கள். பள்ளி சிறுவர், சிறுமியர்கள் கூட இதனை மூக்கு சளி பழம் என்று கூறி நாவல் மரத்தடியில் நின்று கல்லெறிவது போல் இந்த பழங்களையும் பறித்து சாப்பிடுவார்கள். ஆனுல் இதன் பழம் நாவல் போல் கருமை நிறமாயிராமல் வெளுத்த தோலுடன் கண்ணுடி போல் லேசான நீல நிறமாகி தோல் மிருதுவாகி இருக்கும். உள்ளே பழச்சதை வெள்ளை நிறமாகி கெட்டியான சளி போல தொட்டால் ஒட்டி கொள்ளும் தன்மையாக இருப்பதால் இதன் பழங்களை எடுத்து தோலை நீக்கி சிறுவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் அணிந்துள்ள சட்டையின் மேலே ஒட்டி நையாண்டி செய்து களிப்பதும் வழக்கம். இப் பழத்தையும் நாவல் பழம் போல் சாப்பிடலாம். இனிப்பாக இருக்கும். ஆனுல் குழகுழப்புடன் ஒட்டிக் கொள்வதால் சிலருக்குப் பிடிக்காது. பொதுவாக இந்த மூக்குசளி



மரங்களை ஆற்றுப் படுகைகள், ஏரிகள் உள்ள இடங்களில் காணலாம். சில நகரப் பூங்காக்களில் குளிர்ச்சி தரும் மரங்களாக வளர்த்து வருவதும் குறிப்பிடத் தக்கது.

மருத்துவப் பயனும், குணமும்

இந்த மரத்தில் இரு வகையுண்டு. ஒன்று சிறு நறுவிலி இரண்டாவது பெரு நறுவிலி. இவையிரண்டில் நாடு நகரங்களில் காணப்படுவது சிறு நறுவிலியாகும். காடுகளில் வளரும் நறுவிலியின் பழம் இரு மடங்கு பெரியதாக இருக்கும். பழம் அதிக இனிப்பு கிடையாது. இதனுடைய கொட்டை மருத்துவ பயனுடையதாகும் சிறுநறுவிலியின் இலை, பட்டை, கொட்டை பழம் ஆகியவைகளும் மருத்துவப் பயனுடையதாகும் பொதுவாக பழம் உடல் சூட்டைத் தணித்து பலத்தையும் உண்டாக்கும் தன்மை கொண்டது. இதன் இலையால் நுரையீரல் சுத்தியாகும். பட்டையால் எலும்பைப் பற்றிய சூடும் தணியும்.

பழம்

நறுவிலிப் பழம் இனிப்பாக இருப்பதால் பலர் இதனை உண்பார்கள். பழத்தைச் சாப்பிடுவதால் தாது பலப்படும் உடலுரமும், பலமும் உண்டாகும் நீற்றுப் போன தாது கெட்டியாகும்.

நறுவிலி ஊறுகாய்.

இதன் பழக்காய்களை சேகரித்து நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் போலவே தயாரித்துச் சாப்பிடுவதும் நமது நாட்டு வழக்கம். ஆனால் இதில் மிளகாயைப் போடாமல் மிளகு, நல்லெண்ணை பெருங்காயம், சீரகம் போட்டு தாளிதம் செய்து 1 மாதம் பழகிய பிறகு இந்த ஊறுகாயை உணவுடன் தொடு பதார்த்தமாக சாப்பிட்டு வரலாம் இதனால் நுரையீரல் கபம் நீங்கும் இருமல் சுவாசம் போகும் அத்துடன் இந்த ஊறுகாய் ஜனனேந்திரியங்களுக்கு நல்ல வலுவையும், சேர்க்கையில் நிர்வாகத் தன்மையையும் உண்டாக்கும் மேல் நாட்டு நாகரீக விசுவால் தன் உடலை பல விதத்தில் பாழாக்கிக் கொண்டவர்களுக்கு மிக நல்லது. தளர்ந்த நரம்புகளை முறுக்கேற்றி உடலை

கெட்டிப் படுத்துவதில் தூதுவளை, முருங்கை, அரைக்கீரையைப் போல் நறுவிலி பழம் ஏற்றதாகும் என்பதை வாசக அன்பர்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

இலைக் குடி நீர்

இதன் இலை சுவாச காசம் என்ற இரைப்பு நோய்க்கு (ஆஸ்துமா) நற்பயன் தரக்கூடியதாகும். ஒரு பிடி இலையை குறுக நறுக்கிப் போட்டு அத்துடன் 10 மிளகும், இரண்டு சிட்டிகை சீரகமும் தட்டிப் போட்டு 4 குவளை (பட்டணம் படி) நீர் விட்டு மண் பாண்டத்தில் காய்ச்சி ஒரு குவளையாக்கி, 2 மடக்கு விதம் அரை மணிக்கொரு முறை குடித்து வர எந்த விதமான கடின சுவாச மூச்சும் நிற்கும். சளியை வெளியே தள்ளி இரைப்பு நோயை சிறுகச் சிறுக அறுத்து விடும்.

இதையே நாள்பட குடித்து வர நோய் முற்றும் விலகும். தற்கால நாகரீக மருத்துவத்திலே இதற்கு எத்தனையோ வித பேடண்ட் மருந்துகளையெல்லாம் மாத்திரைகளாகவும், ஊசி மருந்துகளாகவும் கண்டு பிடித்து இருக்கிறார்களே ஒழிய, இது வரை ஒரு நோயாளிக்காவது பூரணமாக நோய் நீங்கியது என்று ஆதாரம் காட்ட முடியாது. ஆனால் இயற்கைத் தந்த மூலிகைகளில் பூரண குணம் தரவல்ல எளிய பணச் செலவற்ற முறைகள் உள்ளன என்பதை நமது நாடு மறந்து விட்டது மிக மிக துர்பாக்கியமான நிலையே என்று குறிப்பிடாமல் இருக்க முடியவில்லை. இரைப்பு நோயாளர்கள் மூக்குசளி மர இலையை நம்பி நோயைப் பூரணமாக ஒழித்துக் கட்டலாம். ஆனால் பத்தியம் இருப்பது அவசியம் என்பதை மறக்கலாகாது.

மரப் பட்டையின் பயன்

நறுவிலி மரப்பட்டையிலும் குடி நீர் வைத்துப் பயன் படுத்தலாம். நறுவிலி மரப்பட்டை 2 பலம், வேப்பம் பட்டை 1 பலம், பச்சையாக எடுத்து தட்டி 2 படி நீர் விட்டு காய்ச்சிய குடி நீரை பல் வலி, ஈறு கட்டி பல் வலித்தல், பல் அசைவு பல்லரணை, பூச்சிக்களால் வரும் பயோரியா போன்ற நோய்களுக்கு காலை மாலை கொப்பளித்து வர பற்களுக்கு யாதொரு வித தீங்கும் வராமல் பற்களைப் பிடுங்காமல் பாதுகாக்கலாம் என்பதில ஐயமில்லை!

வயிற்று வலி விலக!

இதன் மரப் பட்டையை 2 பலம் இடித்து 1 குவளை நீர் விட்டு கால் குவளையாகக் காய்ச்சி ஆறிய பின் அத்துடன் கால் அவுன்சு முருங்கையிலைச் சாறு, 1 அவுன்சு பசும்பால் கலந்து குடிக்க திடீரென வரும் வயிற்று வலி உடனே நிற்கும்.

கொட்டையின் பயன்

நறுவிலிக் கொட்டையைச் சிலர் தேற்றான் கொட்டைக்கு பதிலாக பலவித மருத்துவ முறையில் சேர்க்கின்றனர். கொட்டையை நன்றாகக் கழுவி உலர்த்தி கருக வறுத்து சுட்டுக் கரியாக்கி தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு சொறி, படை தேமல், ஊரல் ஆகியவைகட்கு தேங்காயெண்ணெயுடன் குழைத்து தடவி வர அவை மாறி உடல் தூய்மையாகும்.

வேர்க் குடி நீர்

நறுவிலியின் வேர் 2 பலம், முசுமுசுக்கையின் வேர் 1 பலம் எடுத்து மிளகு 10, சீரகம் 2 சிட்டிகை சேர்த்து இடித்து தூளாக்கி மண் பாண்டத்திலிட்டு 4 குவளை நீர் விட்டு 1 குவளையாகச் சுண்ட வைத்த குடி நீரை தினம் 4 வேளை குடித்து இச்சா பத்தியமுடனிருந்து வர 15 நாளையிலிருந்து 1 மாதத்திற்குள் எலும்பைப் பற்றின சயரோகம், கணைச்சூடு, எலும்புருக்கி வியாதிகள் அனைத்தும் படிப்படியாக நீங்கும்.

நறுவிலியிலைக் கிரைப்பு நாசமவ்வேர்க்கு
மறுவில் எலும்புருக்கி மாறும் - நறுவிலியின்
தன்பழ மிரத்தபித்தஞ் சார்மேக முந்தீர்க்கும்
இன்புற யாவர்கku மிசை. (கு.மு.)

இப்படியாக எல்லோரும் இன்புற நறுவிலியின் நற்குணத்தை மற்றவருக்குஞ் சொல்லி தொண்டு செய்யுங்கள்!



வேளைக் கீரை

நமது நாட்டின் கீரை இனங்களில் வேளைக் கீரையும் ஒன்று. இதில் இரண்டு விதம் உண்டு. மஞ்சள் நிற பூக்களையுடையது நாய் வேளை என்றும், வெள்ளை நிற பூக்களை உடையது நல்வேளை என்றும் கூறுவர். இரண்டாவதாக குறிப்பிட்டது பொதுவாக கீரையினங்களில் உணவாகக் கொள்வது நமது நாட்டின் வழக்கம். பூண்டு இனத்தைச் சேர்ந்த இது செடியாக ஒரு அடி உயரம் அல்லது செழிப்பாக வளர்ந்தால் இரண்டு அடி உயரம் கூட வளரக் கூடியதாகும். வெள்ளைப் பூவை உடைய நல்வேளை வயல் வெளிகள், வாய்க்கால் வரப்பு, ஈரப் பசுமை நிறைந்த திறந்த சம வெளிகளில்தான் காணும் ஆனால் நாய் வேளை என்பது வறண்ட மணல் பிரதேசம். ஆற்றங்கரைகள் போன்ற இடங்களில் ஏராளமாகக் காணலாம்.

இந்த நல் வேளையின் இலைகள் செடியின் அடி தண்டுகளில் நீண்ட தடித்த காம்புகளை விட்டு ஐந்து இலைகளாகி தனித்தனியே விரல் போன்று பிரிந்து நிற்கும். செடியின் காம்பு மேலே போக, போக காம்பிலேயே சிறிய இலைகளைக் கொண்டு அதன் இடையே மெல்லிய நரம்பு விட்டு அதில் ஐந்து இதழ்களுடைய சிறிய பூக்களும் கொத்து கொத்தாகி பக்கங்களில் கேசம் போன்ற நரம்புகளும் காணும் பூ, உதிர்ந்ததும் நீண்ட காய்கள் காராமணி காய் போல் மிகச் சிறியதாக விடும். காய்ந்த பிறகு பார்த்தால் அதன் உள்ளே கடுகு போன்ற கருமை நிற விதைகள் இருக்கும். இந்த பூண்டு இனம் பார்ப்பதற்கு ஒரு அலங்காரமான செடி போல் மிக அழகாகத் தோன்றும்.



வேளைக் கீரை

உபயோகமும், செய்முறைகளும்.

நல் வேலையின் இலை, பூ, விதை, வேர் ஆகியன மருத்துவப் பயனாகும். பொதுவாக இலையை நெய் அல்லது ஆமணக் கெண்ணையுடன் வதக்கி பொரியல், கடையல், துவையலாகச் செய்து உணவுடன் உட்கொள்வது நமது நாட்டின் பழக்கங்களில் ஒன்று. இதனால் வாத சுரம், குடைச்சல் வலி, சீதளக் குடைச்சல், மார்பு நோய் உஷ்ண வாய்வு, தலைபாரம் முதலியவைகளை நீக்கி நல்ல பசியை உண்டாக்கி விடும். இந்த நல்வேலை கிராம மக்களுக்கு இறைவனால் தரப்பட்ட ஓர் வரப் பிரசாதமாகும். கலவாங் கீரை என்ற பல கீரையுடன் கலந்தும் தனியாகவே காம்புடன் எடுத்துக் கொண்டு வந்து நகர மக்களுக்கு கீரை விற்கும் கிழவிகளையும், கிராமப் பெண்களையும் நாம் இன்றும் காணலாம்! இவர்கள் ஒருவகையில் நகர மக்களுக்கு தொண்டு செய்பவர்களே யாவர். பேரம் பேசாமல் அவர்கள் கேட்ட பணத்தைக் கொடுத்து இந்த வேலைக் கீரையை வாங்கி வாரம் ஓரிரு முறை உணவுடன் சாப்பிட்டு வர டாக்டருக்கும் ஊசி, மாத்திரை மிக்சர்களுக்கும் கொடுக்கும் பில் பணம் மிச்சமாகுமல்லவா?

நீரேத்தம், தலை பாரம் நீங்க பழங்கால நீர் எடுக்கும் டாப்பிங் முறை!

தலை பாரமாகி மண்டையில் நீர் ஏறி கனத்துப்போய் தலை இளநீர் காய் போல் ஆகும் உணர்ச்சி யுடையவர்களுக்கும் நாள் பட்ட ஜல தோடம், தும்மல் ஆகியவைகளாலும், தலை சீதள ரோகத்தால் மண்டையில் நீர் தங்கி குத்தல், குடைச்சல் எடுத்தபோது இந்த வேலைக் கீரைதான் பயன் பட்டு வந்தது. இன்றும் கிராமப்புற மருத்துவ மனைகளில் இந்த சிகிச்சையைக் காணலாம். முறை விபரம்: ஐந்து இலைகள் உடைய நல்வேலை கீரைகளை மட்டும் எடுத்து நன்றாக இடித்து சாற்றை பிழிந்து எடுத்து விட்டு அதன் சக்கையை மட்டும் எடுத்து நன்றாக அடைபோல தட்டையாக்கி தலை உச்சியில் அறைந்து அப்பி, மெல்லிய பாலை ஓடு வைத்து அதன் மேல் ஒரு துணியைவைத்து கட்டி வைக்க வேண்டும். கால் மணி நேரத்திற்குள் தலையில் ஊரல் எடுப்பது போன்று தினவு எடுக்கும். அது சமயம் கட்ட விழ்த்து விட்டு மேல்படி அடையை எடுத்து பிழிய தலையில்

இருந்த நீரெல்லாம் இந்த அடை சக்கையில் இருந்து கொட்டுவதைக் காணலாம். பிறகு தலை பாரம் நீங்கி குடைச்சல், வலி யாவும் ஒழியும். தற்கால மேனாட்டு வைத்தியத்திலும் நீரை உடம்பிலிருந்து எடுக்கிறார்கள். எப்படி? ஊசியால் குத்தி சித்திரவதை செய்து உடம்பிலுள்ள நீரை மட்டுமல்ல! குருதியையும் சேர்த்து "டாப்பிங்" செய்து எடுத்து விடுகிறார்கள். ஐயோ! இந்த மாதிரியான நவீன சிகிச்சைக்கு ஆளானவர்கள் சொல்ல நாம் கேட்க வேண்டுமே! எமதர்பார் சீன் கெட்டது என்கிறார்கள். இந்த மாதிரியான வேதனை யின்றி ஊசியின்றி மூலிகைச் சக்கையால் நீரை உறிஞ்சும் ஓர் எளிய சித்தர் முறையை கையாள நமது நாடு மறந்து போனது நாம் செய்த துர்பாக்கியமாகும்.

வாத ஜுரங்களுக்கு குடிநீர்

ஒரு பிடி வேலை இலையைச் சிதைத்து மண் பாண்டத்தில் இட்டு ஒரு துண்டு சுக்கும், ஆறு மிளகும் இரண்டு சிட்டிகை சீரகமும் சேர்த்து தட்டி போட்டு அதில் இரண்டு குவளை நீர் விட்டு ஒரு குவளையாகும் வரை சுண்டக் காய்ச்சி தினம் ஒன்றுக்கு மூன்று தரம் குடித்து வர வாத சுரம், சீதள சுரம் ஆகியவைகள் நீங்கும்.

காதில் சீழ் வடிதல் நிற்க!

வேலைக்கீரையை இடித்த ரசம், சீழ்வரும் காதில் இரண்டு துளிகள் விட சிறிது நேரத்தில் எரிச்சல் உண்டாகும். பிறகு அடங்கி விடும். இப்படி தினம் காலை, மாலை இரண்டு வேளை ஆறு நாட்கள் விட்டு வர நாற்றமடிக்கும் காதில் சீழ் வருவது நின்று போகும்.

இதன் இலையை அரைத்து சீழ் பிடித்து குத்தல் எடுக்கும் கட்டிகள் மேல்போட அவை எளிதில் உடைந்து ரணம் ஆறும். வேலை இலைகளைக் கொண்டு செய்யும் பல வித எளிய முறைகள் பால வாகடத்தில் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளன. அவைகளில் வேலைக் குடிநீர் வேலை சுரசம், வேலை எண்ணை, வேலை நெய் ஆகியன சிறப்புடையவைகளாகும்.

குழந்தை நோய்களுக்கு

வெள்ளை நிற பூக்களை மட்டும் சேகரித்து சாறு பிழிந்துக் கொண்டு பிறந்த குழந்தைகளுக்கு இரண்டு துளி முதல் வயதுக்கு தக்கபடி 10 துளி வரையில் தாய்ப்பாலில் கலந்து கொடுக்க சுபர், கண மாந்தை, மார்பில் சளி கட்டி, சுவாசம் அடைத்தல், சுரங்கள், சலதோடம் ஆகியவைகளை போக்கி விடும்.

நாக்கு பூச்சிகள் விழ!

வேளை விதைகளை உலர்த்தி இடிக்து தூள் செய்து கொண்டு சம அளவு கல்கண்டு தூள் சேர்த்து காலை. மாலை ஒன்று அல்லது இரண்டு சிட்டிகை அளவு பாலுடன் கொடுத்து மறு நாள் ஆமணக் கெண்ணை ஒரு பாலாடை உள்ளுக்கு கொடுக்க வயிற்றில் உள்ள மலப்புழுக்கள், பூச்சிகள், நாக்கு பூச்சிகள் யாவும் வெளியே பேதியுடன் வந்து விழும்.

வாத வீக்கங்கள் கரைவதற்கு விதைகளை வெந்நீர் விட்டரைத்து இரவில் வீக்கங்கள் மேல் பூசி காலையில் கழுவிட வீக்கங்கள் கரைந்து விடும்.

வேர் உபயோகம்

வேளை வேர், பூண்டு ஒருகிரி, நாலு மிளகு, அருகம்புல் சிறிது இவைகளை அளவுடன் தட்டிப்போட்டு சிற்றுமணக்கு எண்ணையில் காய்ச்சி வடித்துக் கொண்டு அன்று பிறந்த குழந்தைகளுக்கு வாரம் இரண்டொரு முறை புகட்டுவதும் நமது நாட்டின் வழக்கமாகும். இதனால் வாய்வு, கணச்சூடு, மாந்தம், வயிற்றுப் பெருமல், அஜீரணம் இவைகளை போக்கி குழந்தைகளை நோய் வராமல் தடுக்கும். இம்முறை யெல்லாம் நவீன முறைகள் வந்து மக்களை மயக்கி. மறக்கச் செய்து விட்டது! என்றாலும் ஆங்கில மருந்துகளின் விலைகள் எட்டிப் பிடிக்க முடியாமல் போய் விட்ட காரணத்தினால், மீண்டும் பழைய ஏட்டுச் சுவடிகள் எங்கே? நாட்டு வைத்தியர்கள் எங்கே? என்று கேட்கும் விழிப்புணர்வு மக்களிடையே பரவுகிறது. இது எதிர்காலம் ஆரோக்கிய வாழ்வுப் பாதையை நோக்கி போகிறது என்பதை குறிக்கிறது.

நல் வாழ்வுக்கு நாயகனை எங்கும் எளிதாக கிடைக்கும் மூலிகைகளில் வேளைப் பூண்டு இன்றியமையாதது என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியமாகும்.

நல் வேளைப் பூண்டை நாடுங்கால் வாதமும் போம்
சொல்லும் ஐயத்துடனே சோபையறும் மெல்லமெல்ல
தக்க வனலும் பித்தும் தானெழும்பும் சாந்தமின்றி
அக்கர நோய் மிஞ்சுமறி (கு முனி)



ச ங் க ன்

நம் நாட்டு மூலிகைகள் கட்டுரையில் முதன் முதலாக 1960-ல் இடம் பெற்றது தூதுவளை என்பதை வாசக அன்பர்கள் மறந்திருக்க மாட்டார்கள். தூதுவளைக்கு நண்பன் சங்கன் மூலிகையாகும். இன்னும் அநேக நண்பர்கள் இந்த சங்கனுக்கு உண்டு.

கீழா நெல்லி மற்ற நட்பு மூலிகைகளுடன் சேரும்போது எப்படி அதன் சக்தி மிகுந்து வெளிப்படுகிறதோ அதுபோல இந்த சங்கன் மூலிகை தனது சகபாடிகளுடன் சேரும்போது மகத்தான சக்தி வெளியாகிறதாக சித்தர்கள் கூறி வைத்துள்ளனர். சங்கன் மூலிகையை பொதுவாக கிராம மக்கள் செங்கந்தாரி, சங்கன் இலை என்று கூறுவதுண்டு. இந்த சங்கன் சாதாரணமாக எங்கும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியது. தூதுவளைக்கு முள் இருப்பது போல் இதற்கு நீண்ட கூறிய முட்கள் காம்பில் உண்டு. அத்துடன் இலை முனையிலும் கூரிய முள் இருப்பதால் ஆடு மாடுகள் கூட இதன் அருகில் நெருங்குவது இல்லை, இலை தடித்து பசுமையாக இருப்பின் தேக்கரண்டி போல் உள்ள இதன் இலையை மடக்கினால் 'முடக்' என்று உடையும். நிறைய முட்கள் உள்ள செடிகளில் விசேட சக்திகள் உள்ளன என்பதை முன்பே குறிப்பிட்டோம். இந்த சங்கனுக்கு அகராதிப் பெயர் நல்ல சங்கன், முட்சங்கன், சங்கங்குப்பி என்ற பெயர்களும் உண்டு. இதில் இருவித சங்கன் உண்டு முட்கள் இருப்பதைத் தான் முட்சங்கன் என்பார்கள். இதில் முட்கள் இல்லாமலேயே வளரும் ஒருவித இனம் உண்டு. இதற்கு பீச்சங்கன், பீனாறிச் சங்கன், பீனாச்சங்கன் என்று கூறுவர். இதன் இலையைக் கசக்கி முகர்ந்தால் ஒருவித துர் வாடை வீசும். இதனால் தான் இதற்கு பீச்சங்கன் என்ற பெயர் வந்து இருக்கக் கூடும். அகராதியில் பீச்சங்கனுக்கு இசங்கு என்ற

ச ங் க ன்



பெயர் உண்டு. இரண்டும் ஒரே இனமாக இருப்பினும் செய்கையில் வேறுபாடுகளுண்டு.

முட்சங்கன்

முட்சங்கன் இலைக்கு தூதுவளையைப் போல கோழையை கரைத்து விடும் சக்தி உள்ளது. மேலும் சிறு நீர் பெருக்கவும் சூட்டைத் தணிக்கவும், மித உடல் சூடு கொடுக்கவும், உடலை தேற்றி கட்டவும், உரமாக்கும் வன்மையை பெற்றிருப்பதால் சித்த மருத்துவர்கள் இந்த முட் சங்கனை குழந்தை வைத்தியத்திற்கு துளசி, நொச்சி, நுணா; வேப்பிலை ஆகியவைகளுடன் சங்கன் இலையையும் சேர்த்து கையாண்டு இலகுவாக நோயைப் போக்கி விடுவார்கள்.

குழந்தை நோய்களுக்கு

சாதாரணமாக குழந்தைகளுக்கு வரும் சலதோஷம், சளி இருமல் காய்ச்சல் முதலியவைகளுக்கு சங்கன் இலை சாறும், தூதுவளைச் சாறும் இடித்து பிழிந்து இரண்டு முதல் நான்கு துளி வெந்நீரில் கொடுக்க தீரும். நிமோனியா என்ற சளிக் காய்ச்சல், சீதளக்காய்ச்சல் ஆகியவைகளுக்கு கத்தூரி, கோரோசனை மாத்திரைகளுடன் சங்கன் இலைச்சாறு துணை மருந்தாக சேர்த்து கொடுக்க துரித குணம் தந்து நோயை விரைவில் போக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

க்ஷயம், மார்ச்சளி, கப காசம்

சங்கன் இலைச் சாற்றை புதியதாக தினமும் 20 துளி எடுத்து அதனுடன் காய்ச்சிய பசும்பால் சேர்த்து வெறும் வயிற்றில் 20 நாள் குடித்து இச்சா பத்தியமிருக்க க்ஷயம் மார்பில் கட்டி, கர் புர் என்ற சத்தத்துடன் உள்ள இழுப்பு, காசம் ஆகிய நோய்கள் விலகும். இது குணம் தராத போது தூதுவளை, சங்கன் இலை இவையிரண்டும் 1 பிடி அரைத்து நெல்லிக் காயளவு வாயிலிட்டு பசும் பால் குடித்து வர கப ரோகங்கள் யாவும் மறைந்து போகும்.

பிரசவமான பெண்களுக்கு

குழந்தை பிரசவமான நாள் முதற் கொண்டு முட்சங்கன் இலை, வேப்பிலை இரண்டும் சமபாகம்சேர்த்து மை போலரைத்து காலை, மாலை தவறாமல் நெல்லிக் காய் அளவு வெந்நீரில் கொடுத்து வர கர்ப்பாசயத்தில் தங்கிய அழுக்குகள், குற்றம் யாவும் சுத்தமாகி சன்னி, இழுப்பு போன்ற நோய்கள் வராமல் பாதுகாப்பு தருவதுடன் பிரசவ குற்றங்கள் அணுகாது.

பாரிச வாதம், பட்ச வாதம்

முட்சங்கனில் வாயு, வாதங்கள் நீக்கக் கூடிய சக்தி உண்டு! இது பரவலாக எந்த மருத்துவ முறையிலும் இல்லாதது. ஒரு சில பரம்பரை சித்த மருத்துவர்களுக்குத்தான் தெரியும்! எனவே இம்முறை ஆரம்ப பாரிச வாதங்கள், வாய்வு குடைச்சல், பட்ச வாதம் ஆகியவைகளை முறையாகப் போக்கிக் கொள்ளலாம். முறை விவரம்: சங்கன் இலை, வேர்ப்பட்டை இரண்டையும் சம பாகம் எடுத்து மை போல் அரைத்து காலை மாலை சுண்டைக் காயளவு வாயில் போட்டு வெந்நீர் குடிக்கவும் கை, கால் உணர்ச்சியற்று எழுந்து நடமாட முடியாத நோயாளி 20-நாள் சிகிச்சையில் எழுந்து நடமாடுவதைக் காணலாம். ஆனால் சுட்ட புளி, வறுத்த உப்பு, பருப்பு ஆகிய கடும் பத்தியம். கடுகு கடலெண்ணை நீக்குதல் அவசியம்.

வாத வீக்கம், நீரேற்றம் [illegible]

வாத வீக்கம், வலிகள், நீர்க்கட்டு [illegible] ஆகியவைகள் மருந்துகளுக்குக் கட்டுப் படாமல் [illegible] மேலும் அதிகம் ஆகும் போது வேது பிடித்தல் என்ற ஓர் முறையுண்டு. அம்முறையின் விவரம்: ஒரு [illegible] சட்டியில் பாதி வரை நீர் விட்டு அதில் சங்கன் இலை, [illegible] நொச்சியிலை குப்பை மேனி, நாயுருவி ஆகியவைகளை இரண்டு பிடி வீதம் போட்டு மூடியிட்டு கொதிக்க [illegible] அதே சமயத்தில் அருகிலுள்ளோர் ஒரு [illegible] போட்டு சூடு ஏற்ற வேண்டும். மேற்படி நோயுள்ளவரை [illegible] ஒற்றுக்கால் போட்டு உட்கார [illegible] வைத்த மண் பாத்திரத்தை எதிரே வைத்து [illegible] மேலே

படாதவாறு நான்கைந்து கம்பளி துப்பட்டிக்களால் போர்த்தி விட வேண்டும். பிறகு அடுப்பினுள்ளே சூடேற்றியுள்ள செங்கல்லை லாவகமாக எடுத்து நோயாளியின் மேல் படாதவாறு துணியை மெல்ல நகர்த்தி அந்தக் கசாயச் சட்டியின் உள் போட்டு துளி காற்று கூட உள்ளே போகாதபடி மூடி விடவும். 10 அல்லது 15 நிமிடத்திற்குள் இந்த ஆவி நோயாளியின் சுவாசம், சர்மம் ஆகியவைகளில் புகுந்து வாத நீர் எல்லாம் வியர்வை மூலம் நீர் ஆருகப் பெருகி தலை உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை வழிந்து ஓடும். நோயாளி சகிக்கும் அளவு போதும் என்ற பிறகு துப்பட்டியை எடுத்து விட்டால் கங்கை ஸ்நானம் ஆனது போல் காட்சியளிப்பர். அப்போது ஈரமற்ற துணியால் துடைத்து விட்டு லேசான சூடுள்ள பால் கொடுக்கலாம், நீரெல்லாம் வடிந்து உடம்பு லேசாகவும் வலி இல்லாமல் இருப்பது நோயாளிக்கே நன்கு தெரியும்.

சிறுநீர் தடையுற்றபோது!

முட்சங்கன் வேர்ப் பட்டையை இடித்துப் பிழிந்த சாறு 40 துளியுடன் வெள்ளாட்டுப் பால் 100 மில்லி லிட்டர் கலந்து குடித்து வர மூத்திர தடை நீங்கி நீர் தாராளமாக இறங்கும்.

பீச்சங்கன்

பீச்சங்கன் இலை, வேர் மருத்துவப் பயனுகிறது, பொதுவாக இந்த மூலிகை மேகம், மேகரணம், கருங்குட்டம், கிரந்தி புற்று நோய்களின் ஆரம்ப நிலை, செவ்வாப்பு கட்டிகள் ஆகியவைகளை போக்க வல்லது. இதன் செய்கை பூச்சிக் கொல்லி கிருமி நாசினி, வெப்பகற்றி, உடல் தேற்றி ஆக வேலை செய்யும் திறன் கொண்டது.

குழந்தை செவ்வாப்பு நோய்

பிறந்த குழந்தை உடம்பு கை கால்களில் சிவப்பு நிறம் நீலமாகி அழாமல் இருக்கும். இதை செவ்வாப்பு நோய் என்பார்கள். இதற்கு பீச்சங்கன் பச்சை வேரை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றை 5 முதல் 10 துளி வரை தாய்ப் பாலில் காலை மாலை புகட்ட நோய் படிப் படியாக இறங்கி குணமாகும்.

பாம்பு கடி விடம் நீங்க!

பீச்சங்கன் இலையைப் பிழிந்த சாறு அரை ஆழாக்கு கடியுண்டவுடன் குடிக்க வைக்க விடம் முறிந்து வாந்தியாகும். நோயாளி மரணபத்து இன்றி பிழைத்துக் கொள்ளலாம்.

மேக நோய்கள் தீர, புண் புரைகளுக்கு

விளக்கெண்ணையுடன் சம அளவு பீச்சங்கன் இலைச் சாற்றை கலந்து சிறு தீயாக எரித்தும் பக்குவத்தில் இறக்கி வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலை மாலை 1 தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு உப்பு, புளி நீக்கி பத்தியமிருக்க தீராத மேக நோய்கள், கிரந்தி, கருங்குட்டம், அரையாப்பு, வெட்டை, வெள்ளை ஒழுகுதல், இரத்தம் கெட்டு வந்த நோய்கள், சொறி, சிறங்கு ஆகியவைகள் எல்லாம் தீரும். 20, 40, 80, 120 நாட்கள் நோய்க்குத் தக்கபடி இருத்தல் அவசியம் இதற்கு சுட்ட உப்பு வறுத்த புளி, பருப்பு சேர்த்து கடுகு கடலெண்ணை நீக்குதல் அவசியம்.

குட்ட ரோகங்களில்

இந்த இலையை அரைத்து காலை சுண்டையளவு வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு இதன் வேரை உலர்த்தி இடித்து மாலையில் நெய்யுடன் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். உப்பு, புளி நீக்குதல் அவசியம்.

புற்று நோய்கட்கு

புற்று நோய்களுக்கு மருந்தே கிடையாது என்பது நவீன மருத்துவம் பறை சாற்றும் கூற்று! ஆனல் புற்று நோய்களுக்கு அநேக வித மருந்துகளை அக்காலத்திலேயே சித்தர் மருத்துவ முறையில் கண்டுள்ளனர். இந்த பீச்சங்கனும் அம்மாதிரியான முறைகளில் ஒன்றாகும். முறை விபரம்: பீச்சங்கன் இலை, வேர் இவைகளை சமமாக எடுத்து உலர்த்தி அந்த எடைக்கு பதினரில் ஒரு பங்கு சிவகரந்தை உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்த தூளும் 1ல் 32 பங்கு லவங்கப் பொடியும் ஒன்ருகக் கலந்து

வைத்துக் கொண்டு வேளை ஒன்றுக்கு அரை தேக்கரண்டி வீதம் தேனில் குழைத்து கொடுத்துப் பிறகு ஆழாக்குப் பசும் பால் குடிக்க வேண்டும். புற்று நோயுடையவர்கள் தினமும் பீச்சங்கன் இலையை அரைத்து வெந்நீரில் கலந்துகுளிக்க வேண்டும். நோய் முற்றிய பின்னும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்பும் சிக்கலாக்கப்பட்ட நாள் பட்ட புற்று நோய்களும் இந்த சிகிச்சையால் பலன் ஏற்படுவது கடினமாகும்.

பீச்சங்கன், சர்ம ரோக எண்ணைகளில் உபசரக்காக (மகா மூலிகை எண்ணையிலும் சேர்க்கப்படுகிறது) சித்த மருத்துவ முறைகளில் சேர்த்துக் கொள்வது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்



பசளைக் கொடி

பசுமையான கீரையினங்களைப் பற்றி நமது நாட்டின் முன்னோர்கள் நன்கு தெரிந்து வைத்து இருந்தனர். இதை வருங்கால சமுதாயத்தினர் மறந்து விடக் கூடாதே எனக் கருதிய அவர்கள் இலக்கியங்களில் புகுத்தி கீரையினங்கள் என்றும் இளமையோடிருக்கவும் வழி செய்தனர்.

உதாரணமாக ஆரைக் கீரையைப் பற்றிய குறுதி சயத்தைக் கம்பரும் ஒளவையாரும் பாடிய வெண்பாக்களால் அறியக் கிடக்கிறது. கம்பர் அடி! அடி! என்று சொல்லி புதிர் போட்ட வெண்பாவை ஒளவையார் அடா! அடா! என்று சிலேடையாகச் சொல்லி ஆரைக் கீரையை ஒரு வெண்பாவினுல் பாடி தமிழக மக்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறுர். இதை ஒரு சமயம் ஆரைக் கீரையைப் பற்றி எழுதும்போது குறிப்பிட்டு எழுதி இருந்தேன். அது போல கீரையினங்களை நமது அன்ருட உணவில் சேர்ப்பது அவசியம் என்பதனை சிவ ஞான சித்தியார்தனக்கும் தனது மாணவர்களுக்கும் சமையல் காரனுகிஇருந்தவரைப் பார்த்து கூறுகிறுர்,

“சற்றே துவையலரை தம்பி ஒரு பச்சடிவை
வற்ற லேதேனும் வறுத்துவை—குற்றமிலை
காயமிட்டுக் கீரைகடை கம்மெனவே மிளகுக்
காயரைத்து வைப்பாய் கறி”

இது அவர் பாடிய வெண்பா. ஆனுல் இதை அவருடைய சமையல் காரருக்கு உரைத்த மொழி என்று நாம் கருதக்கூடாது சமையலில் துவையல், பச்சடி, வற்றல், கீரை கடையல் என்பதெல்லாம் தமிழனின் பழங்கால ஆரோக்கிய உணவு என்பதனை



வருங்காலமக்களுக்கு இந்த வெண்பாவால் சொல்லாமல் சொல்லி வைத்தது என்றே நாம் சொல்ல வேண்டும். தற்கால நவீன நாகரீகம் இந்த பழங்கால முறைகளை தவிடு பொடியாக்கி விட்டது! ஆமாம் ஓட்டல்களில் பிரியாணி, குருமா, ரொட்டி கேக், ஜாம் என்ற அந்நிய முறைகளை பின்பற்றும் சுகாதாரக் கேடுபாடுகளைத்தான் நாம் இன்று காண்கிறோம்.

சமையலுக்கு ஏற்ற கீரை இனங்களில் பசளைக் கீரையும் ஒன்று. ஆனால் இதை இன்றைய சமுதாயத்தினர் எவ்வளவு தூரம் அறிந்து வைத்துள்ளனரோ? அது இறைவனுக்குதான் வெளிச்சம்! பசளை - பசலை - பசரை கீரை என்று வழக்கில் இருக்கும் வேறுபாடுகளைப் போலவே கீரையினங்களில் மாறுபாடுகள் உள்ளதை முதலில் அறிய வேண்டும். தரையில் துவரம் பருப்பு அளவு இலைகளை விட்டு சிறிய கொடியாக படரும் கீரை ஒன்று உள்ளது. இதுவும் உணவுடன் உட்கொள்ளும் கீரையினமாக கருதப்படுகிறது. இதற்கு பசலை கீரை பசரை கீரை என்பார்கள். இங்கு குறிப்பிடுவது இதுவல்ல!

பசளைக்கீரை என்பது நல்ல விரல் பருமனுக சிகப்பு நிறமான தண்டுடன் சுற்றுக் கொடியாக ஓடி நல்ல பசுமை நிறமான வெற்றிலை போன்ற இலைகளை விட்டு படரும் கொடி இனத்தைத்தான் குறிப்பிட்டோம். இதற்கு கொடி பசளை என்று பெயர் சில இடங்களில் வழங்குகிறது. சில இடங்களில் கொடியும் பச்சையாக இருக்கும். ஆனால் சிகப்பு தண்டுகளை உடைய கொடி பசளைக்குதான் சிறப்பும், நல்ல குணமும் உடையது என்பது ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருத்து. இந்த கொடி பசளைக் கீரை கோடை காலங்களில் பூக்கும் தன்மையுடையது. இதன் கொடியை எடுத்து பதியம் போட்டாலும் இவை நன்றாக வளரும். அநேகமாக இதனை கிராமங்களிலும், பூங்காக்களிலும் தோட்டக்கால் பயிராக்கி வளர்ப்பதும் உண்டு. பூங்காக்களில் வளர்ப்பதால் பூங்காவின் வனப்பும் எழிலும் நிறைந்ததாக இருக்கும்.

கொடிப் பசளையின் கீரை மட்டும்தான் நமக்கு (தென்னாட்டவர்க்கு) உணவாக பயன் படுகிறது. அதிலும் இதனை சைவ மதத்தினர் அடிக்கடி கிடைத்த போதெல்லாம் பருப்பு சேர்த்து கீரை கடைந்து உணவுடன் சேர்த்து உண்பார்கள்.

குணமும் பயனும்

பொதுவாக கொடிப் பசலைக்கீரையின் இலை சுவைக்க குழகுழப்பு இருக்கும். உடலின் உள்ளே அழற்சியால் உண்டா கும் உஷ்ணங்களைத் தணிக்கும். கீழாநெல்லி, சிறுநெருஞ்சில் போன்று சிறு நீரைப் பெருக்கித் தள்ளும். பற்பாடகத்தைப் போன்று தாகத்தை தணித்து விடும். மலத்தை இளக்கி வெளி தள்ளுவதில் நிலாவிரை, கடுக்காய், சோற்று கற்றாழைக்கு உள் ளது போன்றே இதுவும் வேலை செய்கிறது. அது மட்டுமல்ல உடலுக்கு குளிர்ச்சியை உண்டு பண்ணும், எப்போதும் இதை சாப்பிடாதவர்கள் சாப்பிட்டால் சிலமணி நேரத்திற்கு தும்மல், ஜலதோடம் கூட வரும். இதனால் உடலுக்கு கெடுதி வந்து விட்டதாக யாரும் பயம் கொள்ள வேண்டியதில்லை. மறுநாள் தானாகவே சரியாகிவிடும். மற்றும் ஓர் சிறப்பான குணம் இதற்கு உண்டு, அதாவது தாதுவை (சுக்கிலம்) கெட்டி படுத்தி ஆண்-பெண் உறவில் நல்ல நிர்வாகத்தை உண்டாக்கி விடும். ஆனால் இந்த கீரையை கபம், சளி உள்ளவர்கள் சாப்பிட சளி உற்பத்தியை பெருக்கி அதிகமாக்கி விடும். எனவே கபம் உள்ள நோயாளிகள் சாப்பிடுவதினால் இஞ்சி, மிளகு, சீரகம், கரிவேப்பிலை ஆகியவைகளை இந்த கொடி பசலைக் கீரையுடன் சேர்த்து சாப்பிட கபம் தடுக்கும் உபாய மாகும்

பி த் த த் தை த ணி க் க

அதிக பித்தம் உடையவர்கள் சிகப்பாக உள்ள இந்த கொடித் தண்டின் அடி வேரை எடுத்து நசுக்கி ஒரு குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி மிளகுதூள் சேர்த்து குடிக்க பித்தம் தணிந்து உடல் சூடு குறைந்து நோய் நீங்கும்.

இலைக் குடிநீர்

இலையை ஒருபிடி சிதைத்து முன் கூறியபடி குடிநீர் காய்ச்சி குடித்துவர நல்ல உறக்கம் உண்டாகும். இலையை அரைத்து தலைவலிக்கு பற்று போட தலைவலி நீங்கி சாந்த மாகும். கட்டிகளுக்கும், வீக்கங்களுக்கும் இதன் இலையை அரைத்து பற்று போட்டு வருவது நம் நாட்டின் வழக்கமாகும்.

கொடிப்பசலை போகம் விளைவிக்கும் கீரைகளில் ஐந்தில் நான்காவது ஸ்தானத்தை வகிக்கிறது. இதை அரைக்கீரையைப் பற்றிய கட்டுரையில் விளக்கியுள்ளேன். ஆனால் தாதுவை விளைவித்து உடலுக்கு உரத்தைத் தரும் கீரையினங்களை நெய் சேர்த்துதான் சமையல் செய்தல் வேண்டும் என்பதை பல சித் தர்கள் உரை விளக்கங்கள் கூறுகின்றனர். எனவே கொடிப் பசலையை தினந்தோறும் பருப்புடன் நெய் சேர்த்து கடையல் செய்து ஆகாரத்தில் சேர்க்க கணவன்-மனைவி உறவு மன நிறைவாக இருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. அத்துடன் பெருங் காயம் சேர்ப்பது கீரையினங்களுக்கு சிறப்பு.

இவ்வளவு விளக்கம் கொடுத்தும் வரைபடம் போட்டும் சிலருக்கு இன்னும் பசலை, பசரை என்பதில் சந்தேகமிருக்கும், இவைகளை எல்லாம் சந்தேகமற தெரிந்து கொள்ள வேண்டு மானால் நேர் முகமாக பார்ப்பது ஒன்றே தெளிவாகும். இம் மூலிகை தொண்டினை இன்னும் விரிவாக்கவும், தமிழகம் நன்கு தெரியவேண்டும் என்றால் அதற்கு "மூலிகை மருத்துவப் பயிற்சிக் கழகம்" ஒன்றை நிறுவி ஓராண்டு பயிற்சி கொடுப் பது நல்லது. இம்மாதிரியான எண்ணம் அடியேனுக்கு நெடு நாளாக மனதில் வட்டமிட்டு வருகிறது. இக் கனவு நினைவாக பொருள் உதவி நிறைய தேவை. பொருள் இலார்க்கு இவ்வுல கமில்லை அல்லவா? எனவே இம்மாதிரி ஒரு பயிற்சி கழகம் உண்டாக்க ஒரு சமயம் வாசக அன்பர்களாகிய உங்களிடம் வர நேரிடும்! அதுசமயம் நிதி உதவி அளித்தீர்களானால் நிச்ச யமாக மறைந்த மூலிகைகளை மீண்டும் மக்கள் முன்னே கொண்டுவர மாணவர்களை பயிற்சி செய்து அனுப்பும் கழகம் ஒன்றை நிறுவலாம். ஆனால் இப்போதல்ல! கழகம் நிறுவும் போது அறிக்கை விடுவேன்.

கொடிப்பசலையைத் தெரியாதவர்கள் ஏதாவது ஒரு கீரையை எடுத்து சாப்பிட்டு பலன் இல்லையே என்று குறை கூற வேண்டாம். உலகில் நல்லவர்களும், நல்லவர்கள் போல் நடிப் பவர்களும் உண்டு. இதுபோல மூலிகை இனங்களில் ஒன்றைப் போல் மற்றொன்றும் பார்வையில் ஒன்றாய் இருக்கும். இவை களை யெல்லாம் பரிசோதனை செய்து பார்த்து பயன் படுத்துவது சிறப்புடையதாகும்.

''போகம் மிககொடுக்கும் போர்செய் கபத்தை
பெருக்கும்
ஆக மதிற்ருக மனலைத் தணிக்கும்—மானிடரின்
மன்னு மலமிளக்கும் மாருஉரிசை தரும்
தின்னும் கொடிப்பசளைச் செப்பு"

கொடிப்பசளைக்கீரை — நீர் ஆரைக் கீரையைப் போலவே மிகவும் ருசியாக நாவுக்கு இனிமை தரும் என்பது குறிப்பிடத் தக்கது என்பதை மேல் கண்ட பாடலால் அறியலாம்.



அவரி



நீலி (அ) அவுரி

நீலி என்ற மூலிகை இக்காலத்தில் பலருக்குத்தெரியாது. ஏனெனில் அதன் உபயோகத்தை நவீன அறிவியல் காலம் மறக்கச் செய்து விட்டது. முற்காலத்திலெல்லாம் நீலிச் சாயம் என்று இந்தச் செடியிலிருந்து தான் உற்பத்தி செய்வார்கள். நுணா (மஞ்சணத்தி) மரத்திலிருந்து காவிச் சாயம் எடுப்பார்கள் என்று முன் பாகங்களில் குறிப்பிட்டுள்ளது வாசக அன்பர்கட்கு நினைவிருக்கலாம். அதுபோல நீலி இலைகளைப் பறித்து தண்ணீரில் ஊற வைத்து பதப்படுத்தி நீலிச்சாயம் உண்டாக்குவார்கள். நீலிச் சாயம் சில சமயம் கட்டாமல் போகும் போது பொய்யையும் புரளியையும் கட்டி ஊரார் அதிசயிக்கும்படி புளுகினால் அந்த புளுகு என்ற நீலம் கட்டி விடுமாம்! இப்படி ஒரு காலம் நிகழ்ந்ததுண்டு. ஏன்? நம்ப மாட்டீர்களா? "மாம்பூ பூப்பது மாதர் தம் சிறிப்பொலியால், அசோகு பூப்பது ஆண் பெண் ஊடலால்" என்பது நமது நாட்டின் பழமொழி. இதை நம்பினாலும் சரி! நம்பாவிட்டாலும் சரி! பச்சிலைகளைக் கொண்டு பரமனையும் (அர்ச்சனை வழிபாடு செய்தல்) கட்டி விடலாம். மூலிகைகளால் ஆகாத காரியம் எதுவுமே இல்லை.

நீலி ஒரு குத்துச் செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. இதை முற்காலத்தில் சாயத்துக்காகவே ஏராளமாக பயிரிடுவது நமது நாட்டின் வழக்கம். ரசாயன சாயம் கண்டு பிடிப்பதற்கு முன்பு நீலிச் சாயம் வெளி நாடுகளுக்கு நம் நாட்டிலிருந்து ஏற்றுமதியாகி வந்துள்ளது. பின்பு ஜெர்மன் நாட்டில் பிறந்த 'வான் பேயர்' என்ற ரசாயன விஞ்ஞானி செயற்கைச் சாயம் கண்டு பிடித்த பிறகு இந்தியாவில் இதன் சாகுபடி குறைந்து முடிவில் தற்காலம் அவுரிச் செடி எப்படி இருக்கும் என்று நமது நாட்டவரே கேட்கும் அளவுக்கு இதன் புகழ் மங்கி விட்டது.

ஆனால் நீலியின் மருத்துவப் பயன் புகழ் மிகுந்தது. இன்றும் இதனை சித்த மருத்துவத்தில் தெரியாதார் இருக்க மாட்டார்கள். நகரத்திலுள்ளவர்கள் இதை அறியாவிட்டாலும் கிராம வைத்தியர்களுக்கு இந்த அவுரி ஓர் உற்ற துணைவனாகவே இருந்து வருகிறது.

குணமும் செய்கையும்

பொதுவாக நீலியின் வேரும், இலையும் மருத்துவப் பயனாக உதவும். உடல் வெப்பமுண்டாக்கும். கண்களுக்குத் தெரியாத நுட்புழுக்களையும் உடலிலிருந்து அழிக்கும். பருவ வெப்பம் தணிக்கும். எல்லாவற்றையும் விட உடம்பிலுள்ள விஷமித்த நீர்களை முறித்து விடும் சக்தி வேருக்கு உண்டு.

அவுரியைப் பற்றி நமது நாட்டுச் சித்தர் விடக்கடி சிகிச்சை நூல்களான சிவாருடம், சித்தாருடம், கருடாருடம், விடசங்காரம், விடத்திரட்டு போன்ற மிகப்பழமையான ஏட்டுச் சுவடிகளில் நிறைய காணப்படுகின்றன. இதனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயமாகத் தெரிவது யாதெனில் சகல விடக்கடிகளுக்கும் அவுரியைப் பயன் படுத்தலாம் என்பது.

எல்லா விடங்களுக்கும் ஏற்ற முறிப்பாகும்
பொல்லாச் சுரமூர்ச்சை பொங்குவெட்டை - நில்லாப்
பவுரிதருங் குன்ம முதல் பன்னோ யொழியும்
அவுரி தரும் வேருக்கறி. (கு. மு.)

உபயோக முறைகள்

அவுரி வேர் கொட்டைப் பாக்களவு, பச்சை அகரம்புல் 30 கிராம், மிளகு 9 மட்டும். இவற்றை அம்மியில் வைத்து மை போலரைத்து புன்னைக் காயளவு காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இச்சா பத்தியம் அவசியம். இதனால் (1) நவீன விஞ்ஞானக் கண்டு பிடிப்பால் வந்த சகல வித ஊசி மருந்து வேகங்களாலும், மாத்திரை டானிக்குகளாலும் உடம்பின் ரத்தம் கெட்டு உடம்பு முழுவதும் நீல நிறமாகி ஊதிப் பெருத்து மேல் மூச்சு வாங்கி படுக்கையில் உள்ள நோயாளிகள் மேற்படி சிகிச்சையை 20 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்ய சூரியனைக் கண்ட பனி போல நவீன மருந்துகளின் பின்

விளைவுகள் (ரீயாக்ஷன்) யாவும் நீங்கி சுகமடைவதைக் காணலாம். (2) விடக்கடிகள், பாம்பு கடிகள், தேள், செய்யான் பூரான், சலமண்டலி போன்றவைகளின் கடிகள் ஆகியவைகளுக்கு மேற்கண்ட சிகிச்சையை தினம் 3 வேளை மூன்று முதல் ஆறு நாட்களுக்குச் செய்து உப்பு, புளி, காரம் நீக்கி விட, கடி விடங்கள் யாவும் உடம்பை விட்டு நீங்கும். (3) மற்றும் தாவர காய் கறிகளில் உண்டான கெடுதல்கள் உதாரணமாக எட்டிக் கொட்டை, நேர்வாளம், கலப்பைக் கிழங்கு, நாபிக் கிழங்கு, அலரி வேர் போன்றவைகளைத் தின்றவர்களுக்கு அகரம் புல்லை நீக்கி விட்டு அவுரி வேர், கெட்டி மிளகு இரண்டையும் அரைத்து சுண்டையளவு 6 முதல் 10 வேளை கொடுக்க தாவர விடங்கள் யாவும் முறியும்.

வெள்ளை ஒழுக்கு நிற்க!

அவுரி வேர் 20 கிராம், யானை வணங்கி என்ற பெருநெருஞ்சில் இலை 50 கிராம் எடுத்து அரைத்து எலுமிச்சையளவு காலை வெறும் வயிற்றில் மோரில் கலந்து குடிக்க வெள்ளை ஒழுக்கு நிற்கும்.

இலையின் பயன்

அவுரி இலை 1 பிடி, நற்சீரகம் 2 சிட்டிகை, மிளகு 6 யாவும் மண் சட்டியில் தட்டிப் போட்டு 4 குவளை நீர் விட்டு 1 குவளையாகக் காய்ச்சி வேளை ஒன்றுக்கு, 2 முடக்கு வீதம் தினம் நான்கு வேளை கொடுக்க வாத காய்ச்சல் சன்னி காய்ச்சல், கீல் வாதங்கள், குன்மம், மாந்தம், காமாலை ஆகிய நோய்கள் விலகும். முறைக் காய்ச்சல்களும் அவுரி இலைக் குடிநீரால் நீங்கியுள்ளது.

நரம்புச் சிலந்தி

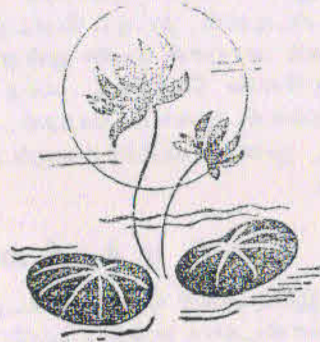
அவுரி இலை, அவுரி வேர் பட்டை, பெருங்காயம் மிளகு இவைகளை சமஎடையாக எடுத்து மைபோல் அரைத்துசுண்டை அளவு மாத்திரை உருட்டி வைத்துக் கொண்டு ஒரு மாத்திரை வீதம் காலை, பகல், இரவு ஆக மூன்று வேளை தவறாமல் கொடுத்துவர நரம்பு சிலந்தி ஒடுவாய்வு கட்டிகள், கீல் வாதங்கள் யாவும் நீங்கும். பெருங்காயத்தை பொறித்து சேர்க்க வேண்டும்.

மூட்டுக்களில் வலி நீங்க!

அவுரி இலையை எடுத்து பானை ஓட்டில் விளக்கெண்ணை
விட்டு வதக்கி மூட்டுக்களில் வீங்கி மடக்க, நீட்ட முடியாத
நாட்களில் (உத்தாமணி இலை ஒத்தடம் கொடுப்பது போல்) சூடு
பொறுக்குமளவு ஒத்தடம் கொடுக்க வலி நீங்கும்.

அஷ்டகர்ம (மாந்திரீக) மூலிகை

அவுரி அஷ்டகர்மங்களில் ஸ்தம்பன மூலிகையாக மாந்
திரீக முறையில் பயன் படுத்தப் படுகிறது. அவுரி ஓர் சுக்கில
ஸ்தம்பன மூலிகை. இதனால் பெண் மோகனம், சர்வ வசியம்,
விட உச்சாடனம் ஆகும். இவைகளை குரு முகாந்திரம் பல்
லாண்டு நின்று சேவை செய்து தீட்சை பெறுவதால் சித்தி
யாகும்.



வாஞ்ஞேங்கி (எ) ஆலமரம்

உலகில் பல்லாண்டு வளர்ந்து மனித வாழ்க்கையின்
பல தலை முறைகளைக் காணக்கூடிய தாவர இனங்களில் தலையா
யது "ஆலமரம்" என்பதை தயங்காமல் கூறலாம். உயிரினங்
களில் உருவத்தில் பெரியது யானை, சிறியது எறும்பு! இது
போல மூலிகையில் பெரியது ஆலமரம். சிறியது அருகம்புல்
இவை யிரண்டுமே மனித இனத்திற்கு மருத்துவப்பயனை
மிகவும் பயனுடையதாக போட்டி போட்டுக் கொண்டு உதவு
கிறது என்றால் மிகையல்ல!

"யானை இருந்தாலும் இறந்தாலும் ஆயிரம் பொன்"
என்று சொல்லி வைத்தனர். யானை பெரிய உருவமாக இருந்த
போதிலும் அதன் காதில் எறும்பு புகுந்தால் மண்டையைக்
கீழே போட்டு விடும். அதாவது அதன் ஆயுட்காலம் முடிவு
தான்! மிகச்சிறிய எறும்பால் இறைவன் அதனுடைய ஆயுட்
காலத்தை வரையறுத்து வைத்துள்ளார். ஆனால், தாவர இனங்
களில் பிரமாண்டமான ஆலமரத்தை சிறிய மீன் முட்டையை
விட சிறியதாக உள்ள ஓர் வித்துவில் அடக்கி, அதை பல
நூற்றாண்டுகள் வாழச் செய்து அரசன் தனது தேர், படைகள்
ஏவலர் உள்பட தங்கி இளைப்பாறும் நிழல் தரும் மரமாகி பல்
லாண்டுகள் வாழ அருளிய விந்தையை கூர்ந்து கவனிக்கும்
யாவரும் மனித இனத்துக்காக தாவர இனங்களை எவ்வளவு
கருணையுடன் உண்டாக்கியுள்ளார் என்பதை எண்ணி வியப்
படைவார்கள் அல்லவா?

நான்கு பக்கமும் விழுது பூமியில் ஊன்றி நன்கு வளர்ந்து
விட்ட ஆலமரத்தின் ஆயுளை மனிதன் வரையறுத்துகூற இய

லாது! ரஷ்ய நாட்டில் அடிமரத்தின் குறுக்களவை அளந்து மரத்தின் ஆயுட்காலத்தை கணித்துள்ளதாக கூறுகின்றனர். அதுவும் ஓர் கற்பனை கணக்காகும், காலம் தோருயமாக இருக்லாம். ஆனுல் துல்லியமாக இருக்க முடியாது.

பால் உள்ள மரம்

ஆலமரம் பால் மிகுந்துள்ள மரம். எனவே இது மனித இனத்திற்கு பல விதங்களில் பாது காப்பு அளிக்கும் மரமாகிறது. இம்மரத்தடியில் தங்கி இளைப்பார உடல் சூடுயாவும் தணிந்து போகும். அரசமரத்தின் அடியில் உட்கார்ந்தால் என்ன நன்மைகள் உண்டாகுமோ அதைவிட பன் மடங்கு நன்மைகள் உண்டாகும். மனம் அமைதி பெறுவதுடன், ஞானம் உண்டாகும். ஆத்ம விசாரனை, நாம் யார்? எதற்கு பிறந்தோம்? இனி செய்ய வேண்டுவதென்ன? இப்படியெல்லாம் என்னத் தோன்றும். ஆலமரத்தடியில் இருந்து தவம் செய்து அனேக சித்தர்கள் சித்தி பெற்றுள்ளனர். புத்தர் மகான் தங்கி ஞானம் பெற்றது, போதி விருட்சம் என்ற ஆலமரம் தான்! எனவே மனித பன்புகள் மாருமல் இருக்க, தன்னைத்தான் உணர்ந்து உலகில் வாழ்க்கை நடத்த நிழல் தரும் மரங்களும், அதன் மேல் பட்டு வரும் காற்று மனிதர் மேல் பட, உடலும். உள்ளமும் தூய்மையாகி அறிவாற்றல் நல்வழியில் தூண்டப்படுகின்றன, என்பதை எடுத்தியம்ப வேண்டியதே இல்லை. இவ்வகையில், ஆலமரம், அரசமரம், வேம்பு ஆகியவைகளை குறிப்பிடலாம். இவைகளின் அடியில் அமர்ந்து இளைப்பாறுவோர்கள் நிச்சயம் மனோஅமைதி பெறுவார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை.

ஆலமரத்திலும் இருவிதமுண்டு. ஒன்று கல் ஆலமரம். இது அடிமரம் பெருத்து நீண்ட கிளைகள் விட்டு பல்லாண்டுகள் வாழ்ந்தாலும் இதற்கு விழுது கிடையாது. பெரும் புயல் மழை காலங்களில் மரம் வேருடன் சாய்ந்து விழும். இந்த கல் ஆலமரம் நெடுஞ்சாலைகளின் இரு பக்கங்களிலும் அனேகமாக காணலாம். மற்ருென்று நல்ல ஆலமரம். இதற்கு விழுது உண்டு. நாற்புறமும் விழுது இறங்கி அடி மரத்திற்கு (தாய் மரம்) உறு துணையாக நின்று புயல், மழை எல்லாம் தாங்கி பல்லாண்டுகள் அழியாமல் உயர்ந்தும், பரந்தும் வ்ளரக் கூடியது. விழுதுடன் கூடிய இந்த ஆலமரம் தான் நமது நாட்டின் மருத்துவப்பயனுகவும் பயன் படுகின்றது.

மருத்துவப் பயனும், குணமும்

ஆலமரத்தின் வேர்பட்டை முதல், மரப்பட்டை, விழுது, இலை, மொட்டு, பழம், பால் யாவும் மிகுந்த மருத்துவப் பயன் உள்ளது. பொதுவாக இவைகளின் செய்கை யாதெனில், குளிர்ச்சி உண்டாக்கும், உடலை உரமாக்கும் துவர்ப்பிக்க செய்து காமம் பெருக்கி மலச்சிக்கலைப் போக்கும். மேகப்பிணி போக்கும் சக்தி கொண்டது. மதுமேகம் என்கிற நீரிழிவிற்கு சிறப்புடைய மூலிகைகளில் ஆலமரத்தின் சமூலம் ஒன்று. இதனை அகஸ்தியர் பெருமான். "கொல்லுகின்ற நீரிழிவைக் கொல்லுங்காண்" என்று கூறுகிருர்

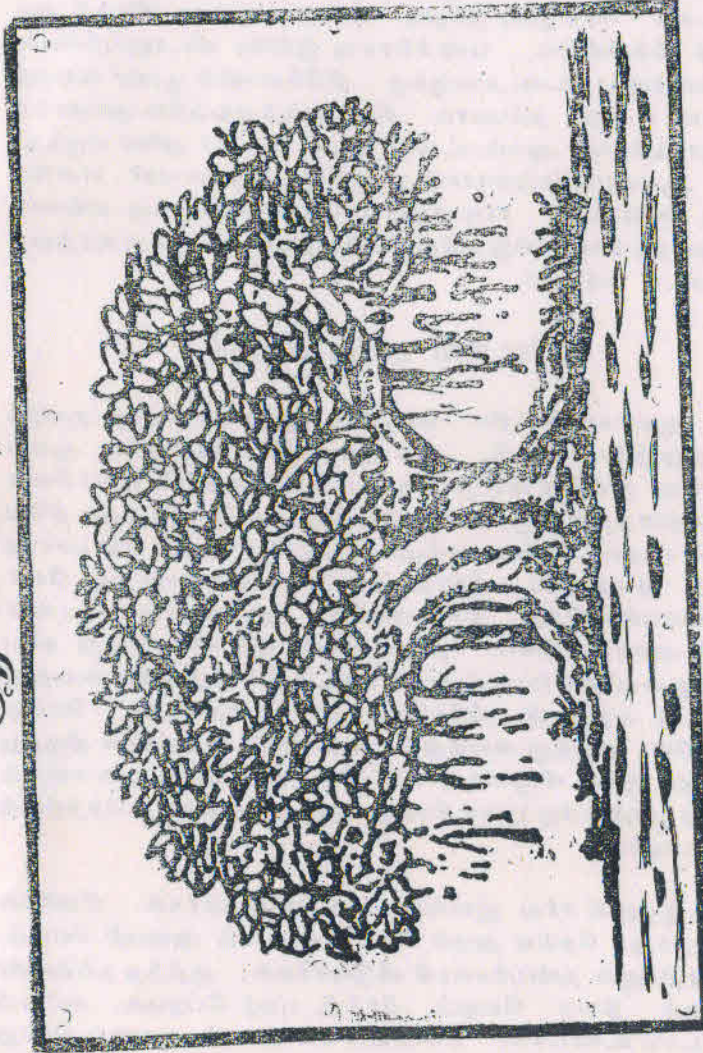
முறை விவரங்கள்

எந்த பிணி வந்தாலும் ஒருவருக்கு மேகப்பிணி வந்தால் அதைவிட நரக வேதனை வேருென்றுமில்லை. மேக ரோகத்தின் கூறுகளைப் பற்றி பல மூலிகை கட்டுரைகளில் விளக்கியுள்ளது' ஒரு ஆண் பல பெண்டிரை சேர்வதாலும், ஒரு பெண் பல ஆண்களைச் சேர்வதாலும் மேக ரோகம் பல குடும்பங்களுக்கு பரவி பரம்பரை வியாதியாகவே தொடர்ந்து வருகின்றது. நமது நாட்டில் இதனை சாஸ்திரம், சடங்கு, மதக்கோட்பாடு என்ற முறைகளால் கட்டுப் படுத்தியுள்ளனர். அதவது ஒருவருக்கு ஒருத்திதான்! அதிலும் திருமணத்திற்கு முன்பு பொருத்தம் கணவன் மனைவி நோயற்ற நல்வாழ்வுக்காகத்தான் என்பது தெளிவாக விளங்குகின்றது. இம்மாதிரி சடங்குகள் இல்லாது கட்டுப்பாடின்றி வாழும் மேலை நாட்டினர்களிடம் 99 சதவிகிதம் மேக நோய் சர்வ சாதாரணமாக உள்ளது என்ருல் மிகையல்ல!

இத்தகைய மேகப் பிணிகளை எல்லாம் ஒழித்துக் கட்ட இயற்கை மருத்துவனுக இந்த ஆலமரம் உதவுகிறது. முறை விவரம்:- ஆலமர வேர்ப் பட்டை, மரப்பட்டை, இலைக்கொழுந்து பழம், மொட்டு, பூ, விழுது ஆகியவைகளை வகைக்கு 1 பலம் தட்டிப் போட்டு ஒரு படி நீர் விட்டு அரைபடியாக சுண்டக் காய்ச்சி தினம் இரு வேளை குடித்துவர, மேக நோயால் வந்த எரிச்சல், ரணம், மேக ஒழுக்கு யாவும் நீங்கும்.

நாள் பட்டுப்போன மேக ரணங்கள், நாக்கு வெடிப்பு கை, கால்களில் வெடிப்பு மர்மஸ்தானங்களின் கசிவுகள் ரணங்

ஆலமரம்



கள் ஆகியவைகள் தீரவும், ஆங்கில மருந்துகளில் சிக்கலான நோய்களுக்கு 20 துளி ஆலம்பாலை சர்க்கரையுடன் சேர்த்து காலையில் சாப்பிட்டு புளி, காரம் நீக்கி பத்தியம் இருக்க ஆறாத மேக ரணம், அரையாப்பு, கொருக்கு (லிங்கப்புற்று) யாவும் ஒரு மண்டலத்தில் குணமாகும். மேக ரணங்களை, ஆலமரத்து பட்டை, விழுது இரண்டும் எடுத்து காய்ச்சியநீரில் சூடுபொறுக்குமளவு ரணங்களைக் கழுவி மெல்லிய துணியில் தேங்காய் எண்ணை துவைத்து மேல்போட்டுவர மேகரோகப்புண் புரைகள் ரணங்கள் மாறி உடல் தூய்மையாகும்.

வாய் ரணம், நாக்கு, உதடு வெடிப்புகள். கை கால், வெடிப்புகளால் எரிச்சல் நோயுடன் தொல்லைபடுவோர் ஆலம் பாலை அந்த இடத்தில் காலை, மாலை தடவி வர அவை விலகிப் போகும்.

ஆலம் இலைகளை அரைத்து மேக கட்டிகளுக்கு மேலே கட்டிவர கட்டிகள் உடைந்து ரத்தம் சீழ் நீங்கி கட்டிகள் மறையும். ஆலம் இலைகளை தைத்து அதில் சோறு பரிமாறி சாப்பிடுவதும் நம் நாட்டின் வழக்கம். இலைகளை தைத்து விற்று ஜீவனம் செய்வோர்களும் உண்டு.

பாஷாண மருந்துகள் முறிய!

ஆங்கில மருந்துகளால் (காலமல், ஆர்செனிக், கொடைன் பாஸ்பேட், மெர்குரி, ஆஸ்பிரின், பெனோபார்பிட் மருந்து பேன்றவைகளால்) உடல் கெடுதல் அடைந்து வாய் முதல் ஆசனம் வரை ரணமாகி எரிச்சல், வலி, வேதனை அடைந்தவர்களுக்கு, ரசபாஷாண பற்ப செந்தூரங்களை நாட்டு முறையில் சரிவர சுத்தியாகாத மருந்துகளை உண்டு அதனால் உடல், குடல் வேக்காடு, வாய்ப் பிடிப்பு ஆனவர்கட்கும் ஓர் முறை: ஆலம் பட்டை, அத்திப் பட்டை, நீலி வேர்ப் பட்டை வகைக்கு ஒரு பலம், மிளகு கால் பலம் தட்டிப் போட்டு 4படி நீர் விட்டு அதை ஒரு படியாக சுண்டக்காய்ச்சி வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு குவளை வீதம் தினம் மூன்று வேளை குடித்து, காரம் புளி நீக்கி ஆகாரம் கொள்ள விஷபூரிதமான மருந்துகளின் வேகம் தணிந்து உடல் குளிர்ச்சியாகும்.

கரப்பான் புண்களுக்கு

சொறி. தினவு, கரப்பான் போன்ற சர்ம நோய்களுக்கு பூவரசன் பழுப்பு இலை போலவே இந்த ஆலம் இலைப்பழுப்புகளை சேகரித்து மைபோலரைத்து அதனுடன் தேங்காய் எண்ணை விட்டு குழம்பு போலாக்கி, ஒரு கண்ணாடி ஜாடியில் வைத்துக் கொண்டு கோழியின் இறகினால் மேல் கண்ட ரணங்களில் தடவி வர அவை மாறும்.

வாய் ரணங்களுக்கும், தொண்டை ரணங்களுக்கும் ஆலம் பட்டை குடிநீர் காய்ச்சி கொப்பளித்து வர ரணம் ஆறி விடும்.

மதுமேக நீரிழிவு

சர்க்கரை வியாதி என்று கூறப்படும் மதுமேக நீரிழிவு நோய்க்கு அநேக மூலிகைகள் உண்டு. ஆயிரக்கணக்கான முறைகள் சித்தர் மருத்துவத்தில் இருக்கின்றன. இவைகளால் பூரணமாக ஒழித்துக் கட்டி நோய் வராமலே தடுத்து விடலாம். இப்படித்தான் முன்பு ஆங்கில மருந்துகள் வராத போது மூலிகைகளை எடுத்து இடித்து தூளாக்கியோ, அல்லது பச்சையாக அரைத்து குடித்தோ, குடிநீர் மருந்துகளாகவோ, பஸ்பங்களாக நீற்று பல துணை மருந்துகளுடன் மண்டலக்கணக்கில் சாப்பிட்டு நோயை வேருடன் களைத்து சுக வாழ்வு கண்டனர். ஆனால் தற்காலம் அன்றுவரை ஒரே நாள் குணத்தைத்தரும். ஆங்கில இன்சுலின் ஊசிகளை நம்பி மக்கள் காலம் கழிக்கின்றனர். விந்தையான உலகமாகி வருகிறது. காலடியில் கிடக்கும் இயற்கையில் வளரும் பசுமையான தாவரத்தை மக்கள் மறந்தே போயினர். நீரிழிவு நோயை அடியோடு போக்கும் தமிழ் முறைகளில் ஆலம்பட்டை குடிநீர் முறையும் ஒன்று.

முறை விவரம்

ஆலமரப் பட்டை, ஆலமரத்தின் வேர்ப் பட்டை இவை இரண்டையும் 5-பலம் வீதம் எடுத்து பச்சையாக இடித்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு இரண்டு பக்கா படி நீர் விட்டு நன்றாக ஊற வைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு குவளை குடிக்க

வேண்டும். மீண்டும் அந்த பானையில் ஒரு குவளை நீர் விட்டு விடவும். நான்கு நாளைக்கொருதரம் புதியதாகவே வேர்ப் பட்டையும், மரப்பட்டையும் எடுத்து முன் கூறியபடி செய்து கொள்வது அவசியம். இப்படி ஒரு மண்டலம் முதல் நான்கு மண்டலம் செய்துவர நீரிழிவு என்ற சர்க்கரை வியாதி அடியோடு நீங்கிவிடும். பணச்செலவு இல்லை, விடாமுயற்சியும், நம்பிக்கையும் உடையவருக்கு சிகிச்சையில் பூரண வெற்றி நிச்சயம் என்று நம்பலாம். சித்த மருத்துவத்தில் அயகாந்த செந்தூரத்திற்கு ஆலம்பட்டை, ஊரல் குடி நீர் துணை மருந்தாகும். ஆலமரம் நெடுங்காலம் வாழக் கூடியதல்லவா? எனவே அதை அன்புடன் நாடி தஞ்சம் புகுந்தவர்களுக்கு எல்லாம் ஆயுளை நீடிக்கச்செய்து மனோதிடத்தையும் உடலுக்கு உரத்தையும் ஊட்ட வல்லது!

சர்வ ஜன வசிய விபூதி!

ஆலங்கன்று சிறிய செடியாக இருக்கும் போது குறைந்தது ஆறு இலை விட்டு, ஆறு அங்குலம் வளர்ந்துள்ள ஆலங் கன்றுக்கு குளித்து விட்டு மக நட்சத்திரம் தசமி வளர்பிறை கூடிய தினத்தில் மஞ்சள் நூலில் காப்பு கட்டி, தூப தீப நிவேதனம், சந்தன, புஷ்ப, தாம்பூல முதலிய சோட சோபசாரம் செய்து நமசிவாய மந்திரத்தை இடைவிடாமல் ஓதி, வேர் அறுக்காமல் எடுத்து நீரில் அலசி அதனை அப்படியே மை போல் அரைத்து பில்லை தட்டி அகல் மூடி சீலை செய்து காய வைத்து சுவாதியில் பசுஞ்சாண வரட்டியின் மத்தியில் வைத்து புடமிட்டு, மறு நாள் பிரித்தெடுத்து அதை பொடி செய்து புட்டியில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, சுத்தமான திருநீறு 8-பங்கு, ஆலம் விழுதை புடமிட்டு எடுத்த பொடி ஒரு பங்கும் கலந்து முருகனுக்கு பூசை செய்து அந்த திருநீற்றை நெற்றியில் அணியவும்.

இதனால் சர்வ ஜனங்களும் வசியமாவார்கள். பிணிகள் அணுகாது. தெய்வ அருள் கிடைத்து மனம் அமைதி பெறும். விரோதிகளும் நண்பர்களாகி விடுவார்கள், குறித்த நல்லெண்ணங்கள் நிறை வேறும். கீர்த்தி, புகழ் பெருகும். லட்சுமி கடாட்சம் உண்டாகி, பெரியோர்கள் நட்பும் அதனால் பொது நலத்தொண்டாற்றும் வாய்ப்பும் பெற்று சர்வ ஜனங்களும் புகழ்ந்து பாராட்டுவார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை. இம்முறை

பழைய ஏட்டுச் சுவடியில் இருந்து எடுத்து அனுபவப்பட்ட முறையாகும். இந்த விபூதி செய்யமீண்டும் மக நட்சத்திரம், தசமி திதி, ஒன்று கூடிய வளர்பிறையில் தான் முடியும். மற்ற நாட்களில் செய்வது பலன் தராது. அதிலும் இந்த விபூதியை குரு முகாந்திரம் பல்லாண்டு பணிவிடை செய்தவர்கட்கே சித்தியாகும்.

வயிற்று வலி நிற்க!

ஆலம் மொட்டுகளை பசும் பாலில் அரைத்து சர்க்கரை சேர்த்து அரை குவளை பசும் பாலில் கொடுக்க பித்த சூட்டால் வயிற்றுவலி, உணவு பிரட்டல் போன்ற வயிற்றுக்கோளாறுகள் நீங்கிவிடும்.

நீற்றுப்போன இந்திரியம் கட்ட!

குடும்பத்தில் ஈடுபட்ட ஆண்களுக்கு தேகத்தில் வெட்டை சூட்டால் விந்து நீற்றுப் போய் மோர் போல மிக விரைவில் ஸ்கலிதமாகி விடுவதுண்டு இதனால் புத்திர சந்தானத்திற்கு அருகதையற்று பல ஆண்டுகள் குழந்தை இல்லாமல் சந்ததி பெருக்க முடியாத தம்பதிகளாகி காசி ராமேஸ்வரம் போன்ற ஸ்தலயாத்திரை செய்கின்றார்கள். அரச விதை போன்று இந்த ஆலம் வினதக்கும் சுக்கிலத்தை பெருக்கவும், ஜீவ அணுக்களை பெருக்கவும் சக்தியுண்டு. அத்துடன் மல மிளக்கும் சக்தி கொண்டதாகும். முறை விவரம்:-- ஆலம் பழம், ஆலவிழுதி யின் கொழுந்து இவை இரண்டையும் சமமாக எடுத்தரைத்து எலுமிச்சங்காயளவு காலை வெறும் வயிற்றில் 40- நாள் முதல் 120 நாள்வரை செய்ய நீற்றுப்போன இந்திரியம் கட்டுவதுடன் புத்திர சந்தானத்திற்கு ஏற்றபடி ஜீவ அணுக்கள் உற்பத்தி ஆகும்.

"சொல்லுகின்ற மேகத்தை துட்ட அகக்கடுப்பைக்
கொல்லுகின்ற நீரிழிவைக் கொல்லுங்காண் நல்லாலின்
பாலும் விழுதும் பழம் விதையும் பூவும்
மேலும் இலையும் மென விண்" (கு. மு)

பல் குச்சி

பயோரியா பல்பொடி என்று விற்பனை செய்யும் பற் பொடிகளை வாங்கி பற்களுக்கு "பயோரியா" என்ற நோயை சேர்த்துக் கொண்டு பல் வலியால் வேதனை படுவோர்களே! உங்களுக்கோர் அறிவுரை! உடனே அந்த பற்பொடிகளை யும், நவீன பற்பசைகளையும். பிளாஸ்டிக் பிரஷ்களையும் விட்டு விட்டு, மெல்லிய ஆலம் விழுதுகளை வெட்டி மூன்று அங்குல குச்சிகளாக எடுத்துக் கொண்டு நாள் தோறும் பல் துலக்கி வாருங்கள்! மெத்தென்று பற்களின் மேல் இந்த குச்சி பட்டு பற்களின் வேர்களை யெல்லாம் உறுதி செய்து பல் ஆட்டம் பயோரியா என்ற ஈறுகளை தேயும் நோய் அனைத்தையும் பூரண குணப்படுத்திவிடும். மூன்றே மாதத்தில் நீங்கள் பாதம் கொட் டையை பற்களால் கடிக்க கூடிய ஆரோக்கியம் பெறுவீர்கள்! அனுபவித்து குணம் கண்டவர்கள் மற்றவருக்கு உபதேசம் செய்யுங்கள்.

"ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி
நாலு மிரண்டும் சொல்லுக்குறுதி"

என்ற பழமொழி தெரிந்தும் விலைகை பற்பசைகளுக்கும் நவீன நைலான் பிரஷ்களுக்கும் சம்பாதிக்கும் பணத்தில் மதா மாதம் கொட்டி அழுது, மேலும் பற்களை நாசமாக்கி பிறகு பற்களை ஒவ்வொன்றாக கழட்டி விட்டு பொய் பற்களுக்கு ஆளாகாதீர்கள்! அடியேன் புதியதாக ஒன்றும் சொல்லவில்லை பழய கதையையே மீண்டும் நினைவு கூறுகின்றேன். பற்கள் பழுப்பாக இருக்கிறதோ? அதனை வெளுக்க எரித்த பசுமாட் டின் வரட்டி சாம்பலை சிலநாள் உபயோகிக்க பற்கள் முத்துப் போல் வெளுத்துப் போகும்.

சிறியோர்கள் பெரியோர்களைச் சார்ந்தால் அவர்களுக்கு நல்ல புத்தியும், நற்பழக்கங்களும் உண்டாகும். அதுபோல பல்லாண்டு நின்று வானளாவி வளரும் ஆலமரத்தை நாடியவர் கட்கு ஆயுள் பெருகி, வாழ்க்கையில் நற்பலனும் அமைதியும், சந்ததி விர்த்தியும் அடைவார்கள் என்பதில் ஐயமுண்டோ? ஆலமரத்திற்கு அகராதியில் வாஞேங்கி என்றும், பூதம் காமரம், இயக்குரோதம், தொல்மரம், வடம், பழுமரம்என்ற புனைப் பெயர் களும் உண்டு. எனவே வாஞேங்கி என்ற பெயரில் இக்கட்டு ரையை குறிப்பிட்டது நெடுங்காலம் ஆலமரம் மனதில் பதியும் அல்லவா?



மனித இனப்பெருக்கத்தால் உலகில் வாழ இடம் காணாது என்று விஞ்ஞானத் துணைகொண்டு வான வெளியிலும், கடலுக்கடியிலும், ஆராய்ச்சி நடந்துகின்றது இன்றைய உலகம்! ஆனால் மூலிகை இனம் வாழ எந்த விஞ்ஞானியும் அக்கரை காட்டுவதாக தெரியவில்லை. அன்றுமெய்ஞ்ஞான சித்தர்கள் கூறிய தாவர இனங்களில் இன்றைய காலத்தில் 10 சதவீதம் தான் காணமுடிகின்றது என்றால் மிகையல்ல!

சென்னையில் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் கொண்டு வந்து கலைக் கண்காட்சியில் வைக்கப்பட்ட சுமார் 120 மூலிகை இனங்கள் யாவுமே அந்தகாலத்தில் வீட்டுக் கொல்லைப் புறத்திலே வளர்ந்தவைதான்! இன்று நம்கண்முன் இருப்பதால்பாவம் என்று தூரவிலகி வருகின்றனர். நமது அன்றாட வாழ்வில் நமது உடலுக்கு உணவாகி உயிர்ச்சத்துக்களைக் கொடுக்கும் கீரையினங்களைக் கூட மறந்து வருகிறது மனித இனம். "உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு" என்பது தமிழ் நாட்டின் மரபு. இவ்வகையில் சிறுக்கீரை அருமருந்தாக பயன்படுகிறது என்கிற விஷயம் வெகு பேருக்கு தெரியாது!

சிறுகீரை மிகவும் கெடுதலாயிற்றே! இதைப் போய் அருமருந்து என்கிறீரே என்று சிலர் கருதக்கூடும். கெடுதலாக இருப்பின் அதை உணவாக நமது முன்னோர்கள் வழங்கியிருக்க மாட்டார்கள். அத்துடன் மருந்துண்ணும் காலத்தில் சிறுக்கீரை கூடாது என்று வைத்தியர்கள் கூறுகிறார்களே! என்றும் நினைக்கலாம். ஆமாம் அருமருந்தாக இருக்கும் இதனை உணவாக உட்கொள்ளும் போது மருந்து வேலை செய்யாது. எனவே அதை விலக்குவது மருத்துவ விதி. ஆனால் சிறுக்கீரையை இதர மருந்துண்ணாத நேரங்களில் உணவாக கொள்ளுவதில் குற்றமில்லை.

குணாதிசயம்

காய் கடைகளில் விற்கும் சிறுக்கீரையைப் பற்றிய விளக்கம் தமிழக மக்களுக்கு தேவையில்லை. அதன் குணத்தைப் பற்றி மட்டும் விளக்கலாம். பொதுவாக சிறுக்கீரை உடலுக்கு சூட்டைத்தந்து சிறுநீரைப் பெருக்கும். சகல விடங்களை முறிக்கும். மலத்தை இளக்கும். இம்மூன்று செய்கைகளையும் உடைய சிறுக்கீரைக்கு இயற்கையில் நரம்புத்தளர்ச்சி உண்டாக்கும் என்பதில் ஐயமே இல்லை.

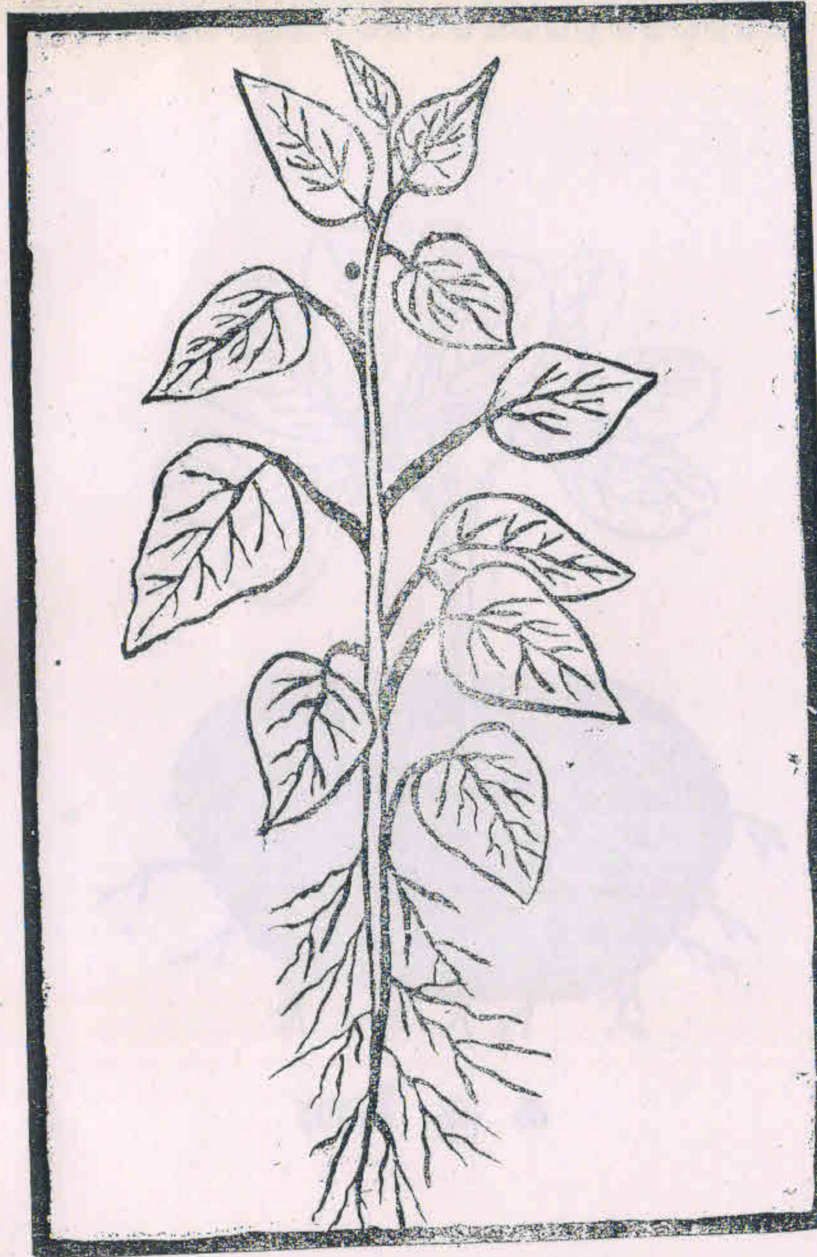
தாவர உணவுகள் உடலுக்கு உண்டான குற்றங்களைக் கண்டிக்க வல்லவை. அதே தாவர இனங்களில் இருவகை உண்டு. ஒன்று அகத்திக்கீரை, இரண்டு சிறுக்கீரை ஆகும். இந்த இரண்டு கீரைகளும் நண்பர்கள். சிறுக்கீரை வாரம் ஒரு முறையும், அகத்திக்கீரை பட்சம் (15 நாளைக்கொருதரம்) ஒரு முறையும் உணவில் அவசியம் சேர்ப்பது நமது மரபு.

பயன்கள்

நெருஞ்சில் சிறுநீர் கோசங்களில் உள்ள குற்றத்தை நீக்குவதில் சிறப்புடையது போல இந்த சிறுக்கீரை அன்னமய கோசத்தில் உள்ள குற்றங்களை நீக்கும். குறிப்பாக சொல்லப் போனால் நெருஞ்சில், சாக்கடை சுத்தம் செய்யும் தோட்டி. சிறுக்கீரை குப்பை எடுக்கும் தோட்டி! எனலாம். மனிதனாகிய நகர வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத தோட்டிகளாக இறைவனால் படைக்கப்பட்டவர்கள் இவ்விருவித தோட்டிகளும், ஆமாம் கண்ட இடங்களில் விருந்துண்பதும், ஓட்டல்களில் நாள்பட்டு காய்ச்சிய எண்ணெயிலே மீண்டும் புதிய எண்ணை விட்டு தயாரிக்கும் நாவுக்கினிய ருசியுள்ள பண்டங்களை அடிக்கடி தின்று குடல் கோளாறுகளில் அவதியுறுவோர்களுக்கு உற்ற நண்பன் சிறுக்கீரை.

இடுமருந்தும் முறியும்

அகத்திக்கீரையைப் போலவே இடுமருந்து வேகமெல்லாம் சிறுக்கீரையால் முறியும். இடுமருந்து வைத்து விட்டவர்களுக்கு ஒன்று விட்டுஒருநாள் சிறுக்கீரையை சமையலில் சேர்த்து வருவதால் மிக்க பயன் தரும்.



சிறுக்கீரை

பொதுவாக சிறுக்கீரையால் முகப் பொலிவும், அழகும் உண்டாகும். பித்தப்பிணிகள், கண்படலம் முதலியவை நீங்கு வதுடன் உடம்பில் உள்ள நீர், பழைய மலங்களை எல்லாம் வெளித்தள்ளிவிடும். வீக்கம் கரையும் காச நோய்கள் விலகும்.

எச்சரிக்கை

சிறுக்கீரையை நரம்புத் தளர்ச்சியுள்ளவர்களும், வாத ரோகம், வாய்வுக் கோளாறுகள் உள்ளவர்களும் அடிக்கடி பயன் படுத்தக் கூடாது என்பது அடியேனின் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

பாஷாண வேகங்கள் தணியும்

சரியாக முடிக்காத ரசபாஷாண மருந்து வேகங்களால் வாய்ப்பிடிப்பும் மற்றும் பல உடல் கோளாறும் உண்டான போது காலை நேரம் மட்டும் சிறுக்கீரையை வேருடன் ஒருபிடி எடுத்துக் கொண்டு அத்துடன் பத்து கெட்டி மிளகும் வைத்து அதை சிறிது சிறிதாக வாயிலிட்டு மென்று விழுங்கி வர வேண் டும். அல்லது சிறுக்கீரையும் மிளகும் சேர்த்தரைத்து கற்கம் ஒரு எலுமிச்சங்காயளவு காலை, மாலை உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். இதனால் கொடிய வெள்ளைப் பாடாணம், கௌரிப் பாடாணம், குதிரைப்பல் பாடாணம், நாபிக் கிழங்கு, பாதரச வேகம் யாவும் தீரும்.

பொதுவாகச் சிறுக்கீரையை வாரம் ஒரு முறை சமையல் செய்து உணவுடன் சேர்ப்பதால் ஒருவித தீய பலனும் தராது என்பதனை திடமாக நம்பலாம்.

பாஷாணங்களை முறிக்க சிறுக்கீரையின் வேர், நல்ல பய னும், உணவு குற்றங்களை சரிப்படுத்த பசுமையான பூச்சி அரிக் காத சிறுக்கீரையின் இலைகளைக் கதிர் எடுக்காத நிலையில் எடுத்து பயன்படுத்த நல்ல குணமும் தரும் என்பதனை நினைவில் கொள்ளுவதவசியம்.

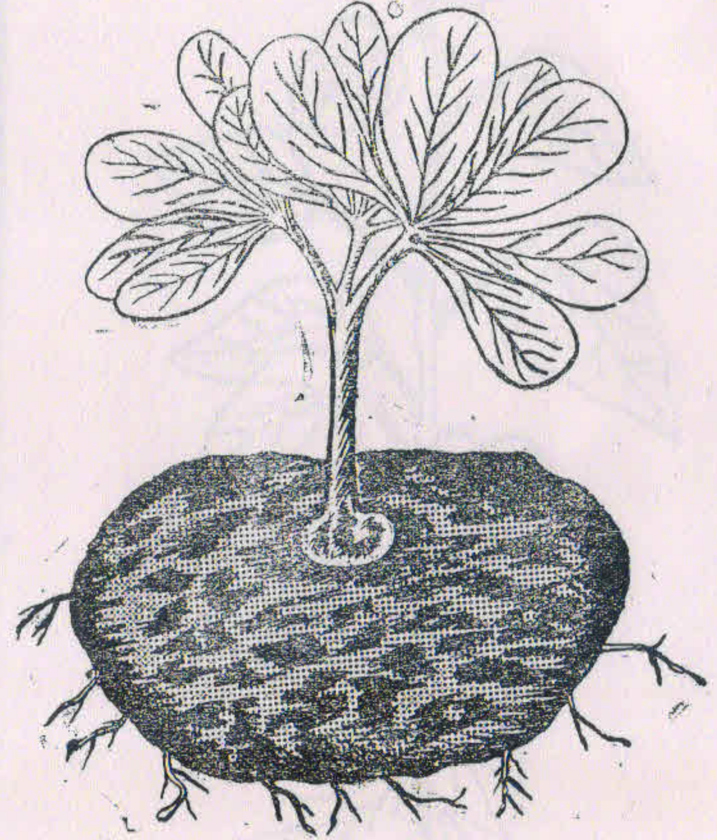
★ ★ ★



கருணை என்றால் ஏதோ ஒரு புதிய மூலிகையைப் பற்றி தான் எழுதுகிறாரோ! என்று கருத வேண்டாம். சாதாரணமாக காய்கறி மார்க்கட்டுகளில் வெல்ல உருண்டைகளைப் போல குவித்து விற்பனை செய்யும் கருணைக் கிழங்கைத் தான் ' கருணை ' என்று குறிப்பிடப் பட்டது. கருணை என்ற பெயர் எப்படி வந்த தென்பதை இங்கு காண்போம். அன்பு சுரக்கும் உள்ளமுடையோர்களுக்கு பொதுவாகக் கருணை உள்ளம் படைத்தவர் என்று கூறுவார்கள் அல்லவா? அது போலவே மூலிகை இனத்தில் இந்தக் கிழங்குக்கு கருணைக் கிழங்கு என்று பெயரிட்டு இருக்கலாம்! ஏனெனில் இந்த கருணைக் கிழங்கிலிருந்து சுரக்கும் நீர் உடம்பில் உண்டாகும் புண்ணாகும் நீர்களைக் கண்டிக்கும் இயல்புடையது கிழங்கு இனத்திலேயே கருணைக் கிழங்கு தான் சிறந்தது. இரக்கமுள்ள மனிதனைப் போல குணமுள்ளதால் தான் சித்தர்கள், இதற்கு கருணை என்ற அடை மொழியைச் சேர்த்துப் பெயரிட்டுள்ளனர்.

கருணைக் கிழங்கும் முள்ளங்கி இனத்தைச் சேர்ந்த ஓர் தோட்டப் பயிர் இனம் தான். முள்ளங்கி சிறு நீர்த் தாரை, மூத்திர நாளங்கள், குண்டிக்காய் ஆகியவைகளில் வேலை செய்கிறது. கருணைக் கிழங்கு பெருங் குடல், சிறு குடல், ஆசன வாய் ஆகிய இடங்களில் வேலை செய்து துப்புரவாக்கும் தன்மை கொண்டதாகும்.

இந்தக் கருணைக் கிழங்கில் இரு விதமுண்டு. ஒன்று சாதாரணமாக காய் கறி கடைகளில் கிடைக்கும் கருப்பு சட்டி போன்றுள்ள வடிவமுடையது. மற்றொன்று ஒரு கைப்பிடி அளவுள்ள கிழங்குகள். கருஞ் சிவப்பான நிறமுடையதாக இருக்கும்.



க ரு ணை

கருமை நிறமாகவும், சட்டி போல் இருக்கும் கருணைக் கிழங்கு
பொதுவாக அனைவரும் உணவுடன் கறியாகச் சமைத்து உண்
ணுவது நமது நாட்டின் வழக்கம். இதற்கு காருக் கருணை,
நாட்டுக் கருணைக் கிழங்கு என்பது பெயர்களாகும். சிறியதாகக்
காணும் கருணைக் கிழங்கைக் கிராம வாசிகள் முட்டைக் கிழங்கு
என்றும் அழைப்பர். இதையே காட்டுக் கருணை என்றும் கூறு
வார்கள். இதற்குக் காரல், நமைச்சல், அரிப்புப் போன்ற தன்
மைகள் இருப்பதால் பொதுவாக இதனை யாரும் உணவாக உட்
கொள்ளுவதில்லை என்றாலும், கிராம வாசிகள் இதனை புளி
யுடன் சேர்த்து கால் அரிப்பை நீக்க உணவாகக் கொள்ளு
கின்றனர்.

கருணைக் கிழங்கின் பொதுக் குணம் சூட்டைக் கொடுத்து
சூட்டைத் தணிக்கும். பசித் தூண்டும், மலச்சிக்கலை நீக்கும்.
தாது விருத்தியையும், பலத்தையும் தரும். குறிப்பாகப் பெருங்
குடல் சம்மந்தப் பட்ட மூல நோய்கள் யாவற்றையும் சிறுகச்
சிறுக நீக்கும் தன்மை உடையது.

முறை விபரங்கள்

கருணைக் கிழங்கின் மேல் தோலை நன்கு சுரண்டி விட்டு'
குறுக அரிந்து தக்க அளவு புளி சேர்த்து வறுவல், பொரியல்,
குழம்பு ஆக, தயாரித்து உணவுடன் சேர்த்து வருவதால் மலச்
சிக்கல், அஜீரணம், பசி மந்தம், கப நோய்கள் ஆகியவைகளை
வராமல் தடுத்துக் காக்கும் சக்தியும், நல்ல தெம்பும், திடமும்
உண்டாகும். வாரம் இரு முறையாவது கருணைக் கிழங்கை
உணவுடன் சேர்ப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்ல வழியாகும்.

மூல ரோகங்கள்

மூல நோய்கள் பெருங் குடலைப் பற்றிய வியாதி. இந்த
ரோகம் தீராத நோய் என்று ஆங்கில முறையில் அறுவை சிகிச்
சையை மேற்கொள்வதும் பின்னும் வளர்ந்து தொல்லை கொடுப்
பதுமாகவே இருந்து வருகிறது. மூல நோய் பரம்பரையாகவே
தொடர்ந்து வருவதும் உண்டு. ஒரு சிலருக்கு உட்கார்ந்துள்ள
இடத்திலேயே இருந்து வேலை செய்வதால் பெருங் குடலுக்கு
அசைவு இல்லாமல் மலம் வெளியாகாமல் சிக்கல் உண்டாக்கி
மலக் குடலில் கெட்ட நீர்க் கழிவுகளால் குடல் நாளங்கள்

வீங்கிப் புடைத்து, புழுக்கள் கிருமிகளால் வளர்ந்து விடுகிறது
இச்சதை நாளங்கள் ஊதிப் பெருத்து விடுவதால் மலம் தடை
யின்றி தாராளமாகப் போவது தடையாகி விடுகிறது. இந்த
நோய் ஆசனம் வரையில் வியாபித்து ஊன் சதைகளைப் பெருக்கி
மலத் துவாரத்தை அடைத்துக் கொண்டு பெரும் துன்பத்தை
விளைவிக்கும். இந்த சதைகளை அறுவை சிகிச்சை மூலம் அறுத்
தெரிந்தாலும் மீண்டும் வளர்ச்சியடையத் தான் செய்யும். இத்
தகைய மூல ரோகங்களுக்கு மூலிகைகளில் சிறந்த குணத்தை
அளிக்கும் தன்மை வாய்ந்தது, (ஒன்று) காட்டுக் கருணை
(இரண்டு) பிரண்டை. இந்தப் பிரண்டையைப் பற்றி முன்பே
வாசக அன்பர்களுக்கு அறிமுகம் செய்துள்ளது நினைவில் இருக்
கலாம்.

இந்தக் காட்டுக் கருணை என்னும் காரும் கருணையால்
(முட்டைக் கிழங்கு) மூல ரோகத்தைப் பூண்டோடு ஒழிக்க முடி
யும். முறை விபரம்:- காட்டுக் கருணைக் கிழங்கை தேவை
யான அளவு எடுத்து மேல் தோல்களைச் சுரண்டி எடுத்து சிறு
துண்டுகளாக நறுக்கி உலர்த்திக் கொள்ளவும். நன்கு உலர்ந்த
பிறகு அதை புளித்த தயிரில் ஒரு நாள் ஊற வைக்கவும். மறு
நாள் மீண்டும் வெய்யிலில் உலர்த்தவும். இப்படியே மூன்று
முறை உலர்த்தி எடுத்துக் கொள்ளவும். இப்படி பக்குவப் படுத்
தியது 150 கிராம், சுக்கு 30 கிராம், மிளகு 30 கிராம், சீரகம்
30 கிராம், இந்துப்பு 30 கிராம் இவைகளைத் தனித் தனியே
இடித்து தூள் செய்து யாவையும் ஒன்றாகக் கலந்துக் கொண்டு
எலுமிச்சம் பழம் சாற்றை விட்டு இளக்கமாக அரைத்துக்
கொண்டு அதனுடன் பனங் கற்கண்டையும் சேர்த்து கலந்து
வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அவரவர் இஷ்ட தெய்வத்திற்கு
மனப் பூர்வமாக அர்ப்பணம் செய்து, மூல நோயிலிருந்து விடு
பட பிரார்த்தனை செய்து (குறிப்பாக முருகா சரணம் என்று
1008 தடவை உச்சரித்தால் திருவருள் கிடைக்கும்) பின்பு
காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து
சாப்பிட்டு பசும் மோர் குடிக்க வேண்டும்.

இப்படி ஒன்று முதல் நான்கு மண்டலம் வரை தவறாமல்
சாப்பிட நவ மூலங்களும் அடியோடு உடலை விட்டு நீங்கும்.
இந்த நோயாளர்களுக்கு மிக முக்கியமாக மிஷினில் அரைத்த
மிளகாய்ப் பொடி வகைகளும், மாமிச உணவுகளும், மதுபான
வகைகளும் கண்டிப்பாக விலக்கி இருப்பது முக்கிய பத்திய

முறைகளாகும். இம் முறைப்படி செய்து கொள்ள இயலாதவர்கள் காரு கருணையை பழைய புளியுடன் சேர்த்து மிளகாய்த் தூளுக்கு பதில் மிளகு சேர்த்து தினமும் நெய் விட்டு சாப்பாட்டுடன் உண்ணுவது மூல நோய்களுக்கு சிறப்பு. மூல ரோகத்தை பூரணமாக ஒழிப்பதில் இந்த காரு கருணை (முட்டைக் கிழங்கு) கிழங்குக்கு இணையானது வேறொன்றுமில்லை என்பதைத் திட்டவட்டமாகக் கூறலாம்!

மூல ரோகத்தினால் தொல்லைப் படும் அன்பர்கள் குணம் மிகவும் சிடு சிடுப்பாகவும் எடுத்ததற்கெல்லாம் எரிந்தும் விழுவார்கள். இவர்களை சாந்தமாகவும், அன்புடனும், கருணை உள்ளம் படைத்தவர்களாகச் செய்ய கருணைக் கிழங்கால் தான் முடியும். ஆமாம்! கருணை உள்ளம் வேண்டுவோர் கருணையை நாடுங்கள்!



பாகல்கொடி

காய்கறி வகைகளில் பச்சைப் பசேல் என்று இருப்பது பாகல் காய் ஒன்றுதான்! ஆமாம் மற்ற காய்கறிகள் பசுமை நிறமாக இருப்பினும் இவ்வளவு பச்சை நிறமாக காண்பதரிது! இதனை யொட்டியே "பச்சை பசேல் என்றிருக்கும் பாகல் காயுமல்ல" என்று விடுகதைகளில் கூறுவதும் உண்டல்லவா? இறைவனுடைய படைப்பில் தாவர இனங்களுக்கென்றே அதனதன் செய்கை, குணங்களுக்கு ஏற்றபடி வடிவங்களையும், நிறங்களையும் உண்டாக்கியிருக்கின்றார். இதனை சூட்சம புத்தியும், பகுத்தறிவும் கொண்ட மனித சமுதாயம் தேர்ந்தெடுத்து பயன்படுத்தி வாழ்க்கையில் நன்மை பெற வேண்டியது கடமையாகும்.

பாகல் காயை சமையலில் சேர்ப்பதால் நமது நாட்டில் உள்ள அன்பர்கட்கு இதுபற்றி விளக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஆனாலும் இதன் குணதிசயங்கள் பெரும்பாலானவர்கள் மத்தியில் தெரியாமல் மங்கிவிட்டுள்ளது. இதன் மருத்துவப் பயன்கள் அளவிடற்கரியது இலை, விதை, பழம் யாவும் பயன்படும். பொதுவாக பசியைத் தூண்டவும், தத்த கோபத்தை தணிக்கவும், மலத்தை இளக்கித் தள்ளவும் கூடிய சக்தியைக் கொண்டது. பாகல் காய் பழம் மேலும் பூச்சிக் கொல்லி உரமாக்கி உடலைத் தேற்றவும், வெப்பமுண்டாக்கி மாதர்கட்கு பாலை பெருக்கவும் செய்யும் குணமுடையதாகிறது

மருத்தீடு குணமறியும் சோதனை

ஒருவருக்கு இடுமருந்து வைத்துள்ளதாக ஐயப்பாடு இருப்பின் சிலர் பாகல் இலையை கசக்கிப் பிழிந்து இடுமருந்து சாப்பிட்டுள்ளவர் உள்ளங்கையில் பிழிந்து ஊற்றினால் சிறிது நேரத்திற்குள் அந்தச் சாறு கட்டி விட்டால் உடல் இடுமருந்தில்

பாதித்துள்ளது என்று கூறுவார்கள். சாறு கட்டாவிடில் இடு மருந்து வைக்கவில்லை என்று கூறிவிடுவார்கள். இவ்வகைச் சோதனை நாய்ப் பாகல் இலைக்குத்தான் உண்டு மற்ற பாகல் இலைக்கு இத்தகைய விசேட குணம் கிடையாது என்று நம்பலாம்

பாகல் கொடி இனத்தில் பலவிதமுண்டு. பழுபாகல், மிதி பாகல், கொம்பு பாகல், நரிப்பாகல் நாய்ப் பாகல் நீலப் பாகல், கொல்லம் பாகல் என்று பச்சை நிறமுள்ள இந்தக்காய் நீளமாகவும், பருத்தும், சிறியதாகவும், உருண்டை வடிவ முள்ளதாகவும் வளர்வதுண்டு. இவைகளில் பெரியதாக காய்க்கும் காய்கள் யாவும் கைப்புருசி குறையவாகவும், சிறியதாக இருக்கும் காய்களுக்கு கைப்பு ருசி மிகுந்தும் காணும். எனவே மருத்துவப் பயனுகும் தகுதி கைப்பு மிகுதியான சிறிய காய் பாகல் இனங்கள் தான்.

ஒருநாட்டு வைத்தியரிடம் மருந்துண்ணும் காலத்தில் பத்தியத்தில் சேர்க்கக் கூடாத பொருள்களில் பாகல் காயும் ஒன்று! ஆமாம் அகத்திக்கீரை, பூசணிக்காய், பாகற்காய், கடுகு, கடலெண்ணெய் என்று வைத்தியர் அடுக்கிக் கொண்டே போவார். பாகற்காய் நல்ல மருந்துகளின் குணத்தை மாற்றி முறித்து விடும். அதிலும் கொம்பில் படரும் பாகற்காய் வாத பித்தங்களை அதிகரிக்கச் செய்து கரப்பான் பிணிகளையும் உண்டாக்கும்.

"மருந்துகளின் நற்குணத்தை மாற்றும் அஃதன்றே
திருந்தவலி வாதத்தைச் சேர்க்கும பொருந்து பித்தங்
கூட்டும் அபத்தியத்தை கொண்டிருக்கும் வன்கரப்பான்
காட்டுங் கொம்புப் பாகற்காய்" (கு. மு.)

ஆமாம், இந்த பாகற் கொடியின் சக்தி, மருந்தை முறிப்பதாக இருப்பினும் ஒருசில நோய்களையும் நீக்க வல்லது என்பதனையும் சித்தர்கள் கூருமல் விடவில்லை.

இலையின் உபயோகம்

பாகல் இலையை இடித்து பிழிந்து அரை முதல் ஒரு அவுன்ஸ்வரையில் குடிக்க வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் எல்லாம் மலத்துடன் வெளிப்பட்டுப் போகும். கால் ஆழாக்கு முதல்

பாகல் கொடி



அரை ஆழாக்கு வரை காலை வேளையில் பாகல் இலை ரசத்தைக் குடிக்க மலம் பேதியாகும். முத்தோடமும் உடலில் சமம் அடையும். குறிப்பாக இந்தக் காலத்தில் டயாபடீஸ் என்று சொல்லிக் கொள்ளும் நபர்கள் ஞாயிறு தோறும் இந்த இலைச் சாற்றை சாப்பிட்டுவர மலச் சிக்கல் மலக்கிருமிகள் யாவும் தீர்ந்து சிறுநீரில் சர்க்கரை குறைந்து வரும்.

பாஷாண மருந்து முறிவு

பாதரசம் பலவித பாஷாண மருந்துகளை அளவு முறை, செய்பாகம் தெரியாமல் செய்து கொடுத்து அதனால் உடல், குடல், வாய்களில் புண் ஏற்பட்டு வேக்காடு அடைந்தவர்கள் இந்த பாகல் இலையின் ரசத்தை ஒருவாரம் காலையில் கால் ஆழாக்கு குடித்துவர மேல்படி மருந்து வேகங்களால் உண்டாகும் துர்குறிகள் மறைந்து போகும்.

நாய்ப் பாகல்

(1) நல்ல கைத்தேர்ந்த சித்த வைத்தியர்கள் ரச பாஷாணங்களின் நஞ்சு வேகத்தை சுத்தி செய்து நல்ல மருந்தாக முடிக்க நாய்ப் பாகல் இலை ரசத்தைப் பயன் படுத்துவார்கள்.

(2) அன்றியும் நாய்ப் பாகல் இலை ரசத்தை அளவுடன் குடித்துவர மூலநோய்கள் பூண்டோடு ஒழியும். இதற்கு பத்தியம் கடுமையாக இருப்பதவசியம்.

(3) ஆசனத்தில் வெளி மூலம் தள்ளி சதையும் துருத்திக் கொண்டு அறுவை செய்து கொள்ள மனமில்லாதவர்கள் நாய்ப் பாகல் இலையை ஆமணக்கெண்ணெயில் வதக்கி இளஞ்சூட்டுடன் இரவில் படுக்கும் போது ஆசனவாயில் கட்டி வைத்துக் கொள்ளவும் இப்படி தவறுமல் 40 நாளைக்குச் செய்ய வெளிமூலம் சுருங்கி சதை நாளங்கள் வர வர கரைந்து இருந்த இடம் தெரியாமல் போகும்.

(4) கொடிப் பாகல் இலை ஒருபிடியுடன் 6 கெட்டி மிளகு சேர்த்து காரமற்ற அம்மியில் அரைத்து கண்களைச் சுற்றி பற்று போட்டுவர மாலைக்கண் என்ற வியாதியை பூரண குணப்படுத்தும்.

(5) ஒரு தேக்கரண்டி இலைச்சாற்றில் சிறிது மஞ்சள் பொடி தூவி குழந்தைகளுக்கு புகட்டிவிட பேதியாகும். மலத்தில் புழுக்களுடன் வெளிப்படும். குமட்டல், வாந்தி ஆகியவை நீங்கும்.

காய்களின் பயன்

பசுமையான காய்களால் எந்த வித மருந்தும் கெடும். எனவே காய்களை சாதாரண நாட்களில் சமைத்துண்ணுவது மருந்துண்ணும் நோயாளிக்கு ஏற்றதல்ல. அபத்திய உணவுகளில் பாகல் ஒன்று.

பழமும் பயனும்

மருத்துவத்தில் பாகல் பழம் மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்று. இந்த விஷயம் பலருக்குத் தெரியாது! நல்ல முற்றிய மஞ்சள் நிறம் உடைய காய்களைத் தான் குறிப்பிடுகிறேன். இது பழக்காய் உடைத்தால் உள்ளே சிவப்பு சதையும் மஞ்சள் நிறமாகவுமிருக்கும். பழுத்த மஞ்சள் நிறமுள்ள பாகல் பழத்தால் மேக சுரம், குட்டம், இரைப்பு. இருமல், கர்ப்பிணிகள் நீரிழிவு சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள் யாவும் நீங்குமென்பதை குணவாகடங்களால் அறியலாம்.

குட்டம், காமாலை, மூலம் விலக!

மிதிப்பாகல் என்ற சிறிய பாகல் இலை. பழுத்த பழம் இவைகளைச் சமபாகமாக எடுத்து இடித்து மெல்லிய துணியில் வைத்துப் பிழிந்த சாற்றை அரை முதல் ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் விடாமல் ஒரு மண்டலம் முதல் இரண்டு மண்டலம் சாப்பிட்டு இச்சாபத்தியமாக இருக்க ஆரம்ப குட்டம், கல்லீரல் மண்ணீரல் வியாதிகள் காமாலை, மூல ரோகங்கள் யாவும் நீங்கும்.

இரைப்பு, நுரையீரல் கபம், இருமல் விலக!

நாட்டு பாகல் பழம் பெரியதாக உள்ளவை. தூதுவளை இலை இரண்டையும் சம எடையாக எடுத்து இடித்து பிழிந்த

சாறு அரை அவுன்சில் இரண்டு அவுன்ஸ் வெள்ளாட்டின் பால் சேர்த்து காலை மாலை இரு வேளை 20 நாள் சாப்பிட ஆஸ்துமா, சயரோகம், கப இருமல் ஆகிய நோய்கள் குணமாகும்.

மதுமேக நீரிழிவு நோய் விலக

டயாபடீஸ் என்ற நீரிழிவு வியாதிக்கு பாகல் பழம் பயனுள்ள இயற்கை மருந்து என்பதை பழங்காலத்தில் இருந்தே கையாண்டமுறை. தற்கால நவீன மருந்துகளான இன்சுலின் ஊசிமருந்துகள் மக்களின் கண்களை மறைத்து நவீனமோகத்தில் ஈடுபடச் செய்து விட்டன. ஆயிரமாயிரம் இன்சுலின் ஊசி உடம்பில் குத்தியும்சர்க்கரை வியாதி உடம்பை விட்டு நீங்கவில்லையே என்று ஏங்குவோர் மிக சுலபமாக வீட்டிலேயே மருத்துவர் உதவி இன்றி சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப் படுத்திக் கொண்டு வாழ்நாள் முழுவதும் உடம்பை ஊசியால் குத்திக் கொண்டு பாழ் படுத்திக் கொள்ளாமல் பயன் பெறலாம். முறைவிபரம்:- மிதிபாகல் பழங்கள்' பாகல் இலை சமஎடை நாவல் மரப் பட்டை சாறு மூன்றும் ஒன்றுக கலந்து தினமும் ஒரு அவுன்சு வீதம் காலை வெறும் வயிற்றில் நாள் தோறும் குடித்துவர வேண்டும். இப்படி நோய்க்கு தக்கபடி 40 நாள், 80 நாள், 120 நாட்கள் இப்படி கூட்டிக் கொண்டே போக டயாபடீஸ் என்ற சர்க்கரை நோய் குறைந்து கொண்டே வந்து இறுதியில் டயாபடீஸ் என்ற நோய் 'குட்பை' என்று கூறி விடை பெற்று இன்சுலினை நாடிச் சென்று விடும்.

குறிப்பு:- இந்த சிகிச்சைக்குட்படுவோர் மாமிச உணவை அறவே அகற்றி நல்ல பசுமோர், பால், கோதுமை உணவு அரிசி உணவும் வாழைத்தண்டு, முள்ளங்கி, அவரைப் பிஞ்சு, பசுங்கீரை இனங்கள் முதலிய உணவுகளைச் சேர்த்து மிதமான புளி சேர்ப்பதும் இன்றியமையாததாகும். டயாபடீஸ் நோயாளிகள் நாள் தவருமல் பாகல் பழம், இலை சாப்பிடுவதில் இதர வித பின் விளைவுகள் உண்டாகுமோ? என்ற ஐயப்பாடே வேண்டாம். இன்சுலின் மிதமிஞ்சிய போது காணும் ரியாக்ஷன் மயக்கம், பிளட் பிரஷர், பலவீனம், மலச்சிக்கல் வாய்வு, வலிகள் இத்தியாதி தொல்லைகள், பாகல் பழத்தின் சிகிச்சையால் ஒரு போதும் உண்டாகாது என்பதை திடமாக நம்பலாம். ஆனால் இந்த சிகிச்சையின் போது வேறு இதர மருந்துகள் உட்கொண்டால் பயன் கிடைக்காது. என்பதை மனதில் கொள்ள

வேண்டும். இனிப்பு நோய் வளர்க்கும் அன்பர்களுக்கெல்லாம் கைப்பு ருசி பாகல் அருமருந்து முயற்சி செய்து வெற்றி பெறுங்கள். சர்க்கரை நோயுடையவர்களே பாகல் பழத்தை உண்டு பாருங்கள்.

சுரமேகங் காசசுவாச மொடு மூலந்
திரிதோடங் குட்ட மிவை தீருங்— திருமயறும்
மோகப்புணரி யெனு மொய்க்குழலே! வெம்பி விழாப்
பாகற்பழத்தை யுண்டுபார். (கு. மு)

குறிப்பு:- பாகற்பழம் கொடியிலேயே பழுத்து வெம்பி விழக்கூடாது காய் செங்காயாக இருக்கும் போதே நோய்களில் பயன் படுத்த வேண்டும் என்பதனை கும்பமுனி கூறுவதை கவனியுங்கள். அன்பர்களே! இனியாவது பாகற் கொடியின் பாங்கை யுணர்ந்து பயன் படுத்துங்கள்.

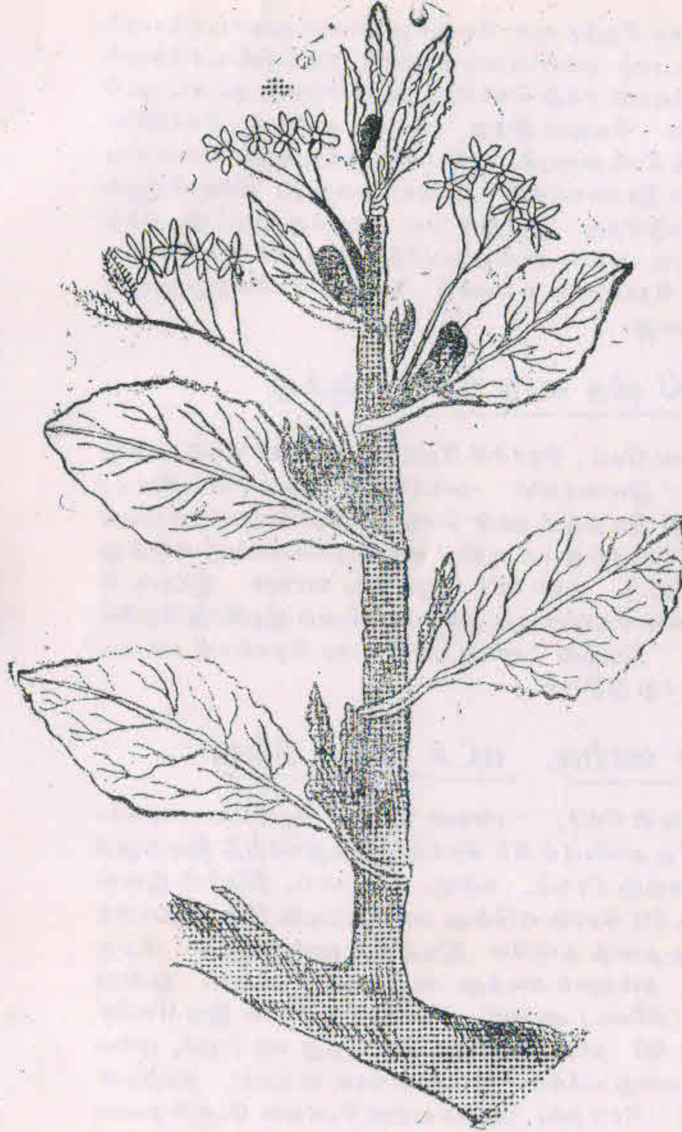




மனிதன் கோரிக்கைகளில் தலையான கோரிக்கையாக வைத்து எண்ணப் படுவது நோயற்ற வாழ்வு. எவ்வளவு தான் பணம் படைத்த மனிதனாக இருந்தாலும், மற்றும் உலக வாழ்க்கையில் சகல வசதிகளை படைத்திருப்பினும், நோயுடையவனாக இருப்பின் அது வாழ்க்கையாகுமா? அதனால் தான் நோயை எதிர்த்து போராட. பல விஞ்ஞான சாதனங்களைப் பயன் படுத்த முயற்சிகள் நடக்கின்றன. ' உள்ள நோய் பிணிகள் தீர்ந்தால் உலகோர் பண்டிதரை தேடார் " என்பது வாக்கு. இந்தப் பழமொழியை உற்று நோக்கி, ஆராய்ந்தோமானால் பிணி என்பது என்ன? ஒரு மனிதனுக்கு பிணி உண்டாக மனம் காரணமாகின்றது. அதனால் தான் உள நோய் (மன நோய்) என்றார் பெரியோர் உள்ளம் பெருங் கோயில். ஊனுடம்பு ஆலயம். உள்ளம் தூய்மையாக இருப்பின் உடலும் தூய்மையாக இருக்குமென்பதில் ஐயமில்லை.

உள்ளமாகிய மனதின் கண் ஒரு மாசு ஏற்பட்டால் உடலும் அந்த மாசுக்கு இலக்காகின்றது. எனவே உடலுக்கு தான் பிணி வந்துள்ளது என்று உடலை ஆய்ந்து, உடலின் மேல் பரவிய அணுக் கிருமிகளையும் மலம், இரத்தம், சிறுநீர்களையும் பல விஞ்ஞானக் கருவிகளைக் கொண்டு ஆய்வு செய்து அதற்கு ஏற்பப் பெயர்களை வைப்பது மதியீனமாகும்.

தற்கால விஞ்ஞான மருத்துவ உலகம் மனம் என்ற உள்ளத்தின், மாறுதலை கவனிப்பதில்லை. உள்ளத்தை பிடித்த பிணிகள் உடலுக்கு பரவிய பின்பு உடலிலுள்ள கழிவு நீர்களைப் பரிசோதனை செய்து பின்பு " ஓ ! உனக்கு டயாபடீஸ். ஓ! உனக்கு டி. பி. என்று பெயர்களைச் சூட்டி ஆடம்பரமாக அந்த நோய்களை வரவேற்று மனிதன் ஆயுட் காலம் வரை போற்றி வளர்த்து மனிதனை அந்நோய்க்கே பரிசாக அளித்து விடுகின்றனர்.



சித்தர் மூலம்

ஆனால் நமது நாட்டின் சித்தர்கள் இந்த கூற்றுக்கு நேர் எதிரான கொள்கையுடையவர்கள். ஆம்! இவர்கள் நோய் வருவதற்கு மனம் இடம் தருகின்ற காரணத்தால் நோயை மனதில் பற்றாத வண்ணம் என்ன முறைகளைக் கையாள வேண்டும்? எப்படி யெல்லாம் மனித வாழ்க்கை இருந்தால் நோய்கள் மனதில் பற்றாது? என்பதை எல்லாம் கூறாமல் கூறிப் போந்தனர்.

சித்தர் என்ற வார்த்தைக்கே சித்தி பெற்றவர்கள், எதையும் சாதிக்கக் கூடிய சக்தி பெற்றவர்கள் என்று தான் பொருள். சித்தி பெற வேண்டுமானால் உடலுக்கு பிணி வராதபடி காத்துக் கொள்ளல் அவசியம். எனவே சர்தாரண மனிதப் பிறவியில் பிணிகளைத் தடுத்துக் கொள்ளும் மார்கந்தனை முதலில் அறியப் பட வேண்டும். இதற்கும் ஓர் மூலிகை உண்டு. அந்த மூலிகைக்குப் பெயர் தான் சித்தர் மூலம் என்பதாகும். சித்தர்களாக ஆக வேண்டும் என்பவர்கள் சித்தர் மூலத்தை அறிந்து இருத்தல் வேண்டும். சித்தி பெற மூலாதார மூலிகை சித்தர் மூலம் என்றால் மிகையல்ல!

இப்படியும் ஒரு மூலிகை உண்டா? என்பது பலருக்கு ஐயப்பாடாக இருக்கலாம். நிச்சயம் உண்டு. மனித சமுதாயம் நோயற்று வாழ இறைவன் படைப்பில் இந்த மூலிகையும் ஒன்று என்பதை யாவரும் திடமாக நம்பலாம்.

நாயுருவி என்ற மூலிகையைப் பற்றி முன்னமே குறிப்பிட்டோம். அதற்கு என்னென்ன சக்திகள் உள்ளதோ? அதைவிடப் பன்மடங்கு சக்திகள் இந்த மூலிகைக்கு உண்டு. நாயுருவியைப் போலவே இதுவும் ஓர் குத்துச் செடியினம். நாயுருவி செடி எந்த அளவுக்கு வளருமோ? அதே உயரம் வளரக் கூடியது. ஆனால் இந்த முறையைப் பற்றி பொது மக்கள் தெரிந்து வைத்திருப்பது அரிது. ஆனால் சித்த வைத்தியர்கள் பரம்பரை வழி வந்தவர்கள் இத்தகைய மூலிகைகளை அவசியம் தெரிந்து வைத்திருப்பார்கள்.

தமிழ் நாட்டுக்கே உரிய மூலிகை இனங்களில் தலையாயது சித்தர் மூலம். குத்துச் செடியாக இது வளர்ந்த போதிலும், இதன் இலை இளம் குருத்துகள் வாழை இலைகள் சுருட்டிக் கொண்டு முற்றியது விரிய ஆரம்பிக்கும். சாதாரண குத்துச் செடி காம்புள்ள இனங்களில் எந்த செடியும் இப்படி இலை விடு

வதில்லை. எனவே இம்மாதிரி இலைகளை உடைய செடிகள் சித்தர் மூலம் என்பதை முன்பின் அறியாதாரும் எளிதில் கண்டு பிடித்து விடலாம். ஆனால் இந்த சித்தர் மூலம் தற்காலம் எங்கும் காணப் படுவதில்லை. எங்காவது அரிதாக காணக் கிடைக்க கூடியதாகி விட்டது.

இந்த சித்தர் மூலத்தை ஒரு சில இடங்களில் கொடு வேலி என்றும் கூறுவதுண்டு. அந்த காலத்தில் வேலி யோரங்களில் வளர்த்து வைப்பார்கள். அதனால் தானோ இதற்கு கொடுவேலி என்ற பெயர் வந்திருக்கலாம். ஆனால் சித்தர் மூலம் என்னும் பெயர் சொல் வழக்காக நாளடைவில் சித்திர மூலம் என்று மருவியது. இன்று சித்தர் மூலம் என்றால் சிலருக்குப் புரியாது சித்திர மூலம் என்றால் தான் விளங்கும்.

இந்த சித்தர் மூலத்தில் மூன்று வித பிரிவு உண்டு. வெண்மை, சிகப்பு, நீலம் நிறப் பூக்களை உடையவைகளாகும். வெள்ளை பூக்களுடைய சித்தர் மூலம் எங்கும் சாதாரணமாக காணக் கூடியது. சிறு மல்லிகைப் பூ போல பூக்கும். காய்கள் மருள், ஊமத்தன் காய் போல விரல் கனத்திற்கு நீள உருண்டையாகி மேலே சுணை மிகுந்து இருக்கும். சிகப்பு நீல நிறமுடைய சித்தர் மூலம் செடிகள் அரிதாக எங்காவது கிடைக்கும். ஆக இவைகள் மருத்துவ சம்மந்தப்பட்ட வரையில் பொதுவாக குணங்கள் ஒன்று தான் என்பதை திடமாகக் கூறலாம்.

குணமும் பயனும்

சித்திர மூலம் மற்றைய மூலிகைகளைப் போல் பல உறுப்புகளும் மருத்துவப் பயனாக பயன் படுவதில்லை. வேர் ஒன்று தான் மருத்துவப் பயனாகவும், மாந்திரீகத்திற்கும் உபயோகபடுகிறது. அதிலும் இந்த சித்திர மூலத்திற்கு புண்ணாக்கும் தன்மையும், கொப்புளம் எழுப்பி தடிப்புண்டாக்கும் செய்கையும் விசேஷமாக அமைந்துள்ள படியால் தனித்து கொடுக்கும் வழக்கமும் நமது நாட்டு மருத்துவத்தில் கிடையாது. எனவே சித்த மருத்துவர்கள் இதனை பல மூலிகைகளுடன் உப சரக்காக சேர்த்து காலம், தேக திடம் அறிந்து நோயாளிகளுக்கு கொடுத்து நோய்களை விரட்டி வெற்றி அடைவார்கள். இதில் வெண் சித்திர மூலத்தை விட சிகப்பு நீல நிறமுடைய பூக்கள் உள்ள சித்திர மூலம் வேகமான சக்தி கொண்டதாகும்.

பொதுவாக சித்திர மூல வேருக்கு வெப்ப முண்டாக்கவும் பசியைத் தூண்டவும் கொப்புளம் எழுப்பி தடிப்புண்டாக்கவும் வியர்வை பெருக்கவும் சக்தி கொண்டது என்பதை வாகட நூல்கள் கூறுகின்றன. மேலும் இந்த வேரை தனித்து கொடுப்பதால் விடமிக்கும் செய்கையும், பெண்களுக்கு கருச் சிதைவையும் கருப்பையை இரணமாக்கி பேராபத்தையும் விளைவிக்கும் என்றும் கூறப் படுகிறது. ஆனால் பல மருந்துகளுடன் இந்த வேரை முறைப்படி பாலில் அவித்துலர்த்தி உபசரக்காக சேர்க்க தீராத பற்பல நோய்களை எல்லாம் வேருடன் களைந்து பூரண குணமாக்க வல்லது.

80 வித வாத நோய்களுக்கு

சித்திர மூல வேர், நொச்சி வேர், மிளகரணை வேர், சுக்கு மிளகு, திப்பிலி இவைகளில் ஒவ்வொரு பலம் (35 கிராம்) எடுத்து உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து துணியிலூட்டிய மெல்லிய பொடியை சேகரித்து புட்டியில் வைத்துக்கொண்டு எடுத்து (திரிகடி) வாயிலிட்டு தண்ணீர் குடித்து வரவும். இப்படி 6 முதல் 21 நாட்கள் நோய்க்குத் தக்கபடி தினம் இரண்டு வேளை இச்சா பத்தியம் இருந்து செய்து வர வாத நோய்கள் யாவும் தீர்ந்து இனி வராது ஒழியும்.

பாரிச வாய்வு, பட்ச வாதம் நீங்க!

கொடி வேலி வேர், புங்கன் வேர், ஆயில்ய பட்டை இவைகளை தனித் தனியாக 35 கிராம் எடுத்துலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்க. கருஞ் சீரகம், கடுகு, கடுக்காய், திப்பிலி இவைகளில் வகைக்கு 20 கிராம் எடுத்து மண் ஓட்டில் இளவறுப்பாக வறுத்து எடுத்து தனித் தனியே இடித்துத் தூள் செய்க. பிறகு யாவற்றையும் நன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொள்க. மூன்று விரல் அளவு; (திரிகடி) ஆனால் வெந்நீரில் தினம் இரு வேளை 20 நாள் முதல் 40 நாட்கள் வரை கொடுத்து வர (புளி, புகை போகம் நீக்க) வலது பக்கம், இடது பக்கம் கைகள், கால்கள் உணர்ச்சியற்று போதல், அசைவற்று போதல் போன்றவைகளும் மாறு கால், மாறு கை அசைவற்று போகும் சச்சு வாய்வு பாரிச வாதம், பட்ச வாதம் போன்றவைகள் உடலை விட்டுப் பூரணமாக நீங்கி உணர்ச்சி வரும். ஆனால் இந்த சிகிச்சையை நோய் வந்த 15 நாட்களுக்குள் ஆரம்பிப்பது நல்லது.

நாட்பட்ட பேதி, கிராணி, இரத்த மூலவாய்வு நீங்க

சித்திர மூலம் 35 கிராம் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஓமம், கடுகு ரோகிணி, கோஷ்டம், யானைத் திப்பிலி, சிறு தேக்கு இவைகளை உலர்த்தி தனித் தனியே இடித்தெடுத்தப் பொடி வகைக்கு 20 கிராம் பொரித்தெடுத்த பெருங்காயம் பொடி, வசம்பு பொடி இவற்றை வகைக்கு 10 கிராம் ஆக இவை சீனிப் பொடி 200 கிராம் ஆக யாவும் நன்கு கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும். வேளை ஒன்றுக்கு மூன்று விரல் கொண்டு எடுத்த (திரிகடி) பொடியை வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடிக்கவும். மாமிச உணவுகளை நீக்கி எளிதில் சீரணமாகும் கஞ்சியினங்களாக ஆகாரம் கொள்ள ஒரு மண்டல மருந்தில் யாவும் பூரண குணமாகும்.

காக்கை வலிப்பு, சன்னி இழுப்பு நிற்க!

இம்முறையில் வேரை முழுக்க சேர்க்கக் கூடாது. வேர்ப் பட்டையை மட்டும் தான் சேர்க்க வேண்டும். இது மிகவும் முக்கியம். முறை விவரம்: சித்திர மூல வேர்ப் பட்டை, சங்கன் வேர்ப் பட்டை, வெள்ளெருக்கன் வேர்ப் பட்டை இவைகளில் வகைக்கு 35 கிராம் எடுத்து. அதை பிட்டவியலாக பசும் பாலில் வேக வைத்து எடுத்து வெய்யிலில் நன்குக உலர்த்தித் தூள் செய்து அதனுடன் அசல் குங்குமப்பூ 5 கிராம் எடை தூள் செய்து யாவற்றையும் ஒன்றுகக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். அளவு: இரண்டு விரல் கொண்டு எடுத்துத் தேனில் குழைத்து காலை, மாலை இரண்டு வேளையாக 3 நாள் கொடுக்கவும். 4 ம் நாள் சாம்பிராணி தூள் சேர்த்து நல்லெண்ணெயை காய்ச்சி தலை முழுகவும். பத்தியம்: உப்பு, புளி, காரம் நீக்கி பசும் மோர் சோறு மட்டும் சேர்க்க வேண்டும். எவ்வளவு நாள் பட்ட காக்கை வலிப்பும், இழுப்பும் மேலே கண்ட விவரம் முறைப் படி இரண்டு அல்லது மூன்று முறை செய்ய விலகிப் போகும்.

சித்திர மூலவேர்ப் பட்டையை பச்சையாக எடுத்து நல்லெண்ணெயுடன் அரைத்து சீழ் மூலம், பவுத்திரம், கண்ட மாலை கருணை வாதம் வீக்கம் ஆகியவைகளுக்கு மேல் பற்று போட அவை கரைந்து விடும்.

சித்தர் வைத்தியத்தில் இந்த சித்திர மூல வேரைக் கொண்டு பலப்பல முறைகளை அனுபவ மிக்க மருத்துவர்கள் கையாண்டு நோய்களை அறவே நீக்குவர். கருச்சிதைவு முறைகள் அநேகமாக வெற்றி பெறுவது இந்த மூலம் தான் என்றால் மிகையல்ல. சித்திர மூலம் எண்ணெ, தைலங்கள், குளிகை வகைகள், குடி நீர் வகைகள் பற்று வகை பதங்கம், பாவனத் திராவகம் போன்ற எண்ணற்ற முறைகள் வழக்கில் இருந்து வந்தன.

மற்றும் தாமிர பற்பம், வங்கச் செந்தூரம் பற்பங்களையும் சித்தர் மூலம் கொண்டு செய்வதும் நம் நாட்டு வழக்கு. இவை யாவும் பரம்பரை வழி வந்த வைத்தியர்கள் தான் இன்னும் ரகசியமாக கையாண்டு வருகின்றார்கள். கல்லூரிப் பட்டங்களால் இம்முறைகளை ஒன்றும் கற்க இயலாது.

மேலும் சித்தர் மூலம் அஷ்ட கர்ம மூலிகைகளில் சிறப்பு உடையதாம். ஆமாம்! மாந்திரீகமும், மரண வித்தை கற்க விரும்புவோரும் சித்த வித்தையில் ஈடுபட விரும்பும் சில யோகிகளும் இந்த சித்தர் மூலத்தையே நாடுவர்.

“ நச்சுப்புல் நீர்விஷமும் நல்லசித்தர் மூலமுடன்
மெச்சநன்று பச்சரிசி மேன்மை கார்த்திகை
கிழங்குடனே
அச்சமின்றி மருதோன்றி ஆகுஞ்சூரை நாவியுடன்
அஷ்டமூல மாரணமும் ஆகுமென்க ”
(ஏட்டுச் சுவடி)

சித்தர் மூலம் பிணி மாரண மூலிகையாம்! எனவே பிணிகள் யாவும் மாரணம் (நசித்து போய் விடும்) செய்து விடும் சக்தி இம்மூலிகைக்கு உண்டென்று சித்தர்கள் கண்டனர். எனவே இறைவனை இடையறுது எண்ணி தவம் செய்ய, உடலுக்குப் பிணி வராமல் தடுக்க இந்த மூலத்தை வசியம் செய்து கொண்டனர்.

சித்தர் மூலத்தால் சச்சிதானந்த சொருபமாகிய சித்தர்கள் அநேகம். சித்து விளையாடி பாமர மக்களைக் கவர்ந்து இறுதியில் இறைவனடியைச் சேர்ந்தவர்கள் பலர். இன்றும் பலர்

இதனை முறையற்ற வழியில் பயன் படுத்தி செப்படி வித்தைகள் செய்து வறுமையில் உழன்று வாழ்க்கை நடத்துவதை பார்க்கலாம். வெள்ளெருக்கன் மூலிகையைப் போல இதையும் சில செப்படி வித்தைக்காரர்கள் பயன் படுத்தி பிழைப்பு நடத்தி வருகிறார்கள். அந்தோ! பரிதாபம்.

மூலிகைகளின் மூலத்தைக் கைக்கொண்டு முத்தியடைய முயற்சிக்கலாமே தவிர பிறரை ஏய்க்கவும், ஏமாற்றிப் பிழைக்கவும் ஏவல், பில்லி, சூனியம் செய்து பிழைக்கும் தவறான வழியில் மூலிகைகளை பயன் படுத்துவோர் மீளாத நரகத்தில் ஆழ்ந்து ஓயாத பிறவித் துன்பத்தைத் தான் அனுபவிப்பர் என்பதைத் தயங்காமல் கூறலாம்.

"கொடி வேலிக் காப்பு கட்டி
கோரிய மந்திரஞ் சொல்லி
உற்ற தோர் பாலில் கொள்ள
பற்றிய நோய்கள் ஏகும்"

சித்திர மூல வேருக்கு சித்திரை தசமியில் காப்பு கட்டி மூல மந்திரம் கூறி தூப தீபம் நிவேத்தியம் காட்டி உயிர் கொடுத்து சாப நிவர்த்தி செய்து எடுத்து சோதியில் பூசை செய்து வெள்ளி, பொன் கவசத்தில் குளிசமாடி ரட்சை செய்து நல்ல நாளில் கழுத்தில் அணிய உடலுக்கு வரும் பிணிகளை மாரணம் செய்து நோயே உடலில் அணுகாதவாறு பாதுகாக்கும். இந்த வேரை காராம் பசுவின் பாலில் உறைத்து ஒரு மண்டலம் சாப்பிடுவோர்களுக்கு சகல நோயும் தீரும் என்பது சித்தர் நூல்களின் சாராம்சமாகும்.



அரசகனி

அரச மரத்தைப்பற்றி தான் முன்பு ஒரு முறை வந்ததே மறுபடியும் அரசமரத்தை பற்றி தனியாக எழுதுகிறாரோ? என்ற ஐயப்பாடு சிலருக்கு தோன்றக் கூடும். ஆனால் அதைப் பற்றி இங்கு குறிப்பிடுவதாக நினைக்க வேண்டாம். அரசகனி என்பது அதுவல்ல அது அரசம்பழம், மரவகுப்புகளில் அரசனாக அது இருக்கிறது. ஆனால் அரசகனி என்பது எலுமிச்சம் பழத்திற்குதான் இப்படி ஒரு பெயரை சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

உயிர் வகுப்புகளிலும் சரி! தாவர வகுப்புகளிலும் சரி! ஒவ்வொரு இனத்திற்கும் ஒரு அரசன் உண்டு. இது இயற்கை நியதி. ஆமாம் இந்த மனித வர்கம்தான் இன்று "ஜனநாயக யுகம் என்று பறைசாற்றி அரசனை (முடியாட்சியை) மாய்த்து விட்டு குடியாட்சியை வகுத்துக் கொண்டு விட்டார்கள். மற்றைய பகுத்தறிவற்ற தாவர, ஜீவஇனங்களில் இன்றும் ஓர் அரசன் இருப்பதை நாம் காணலாம். கேவலம் தேனிக்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் ராஜா ஈ, ராணி ஈ என்று கூட்டத்திற்கு ஒவ்வொன்றுதான் இருக்கும். இது போல மிருக வர்கத்தில் சிங்க ராஜா, பறவை இனத்தில் ராஜாளி என்ற பருந்தும், பாம்பு இனங்களில் நாகராஜா, இப்படியே கனி வர்கங்களில் ராஜா கனி, என்ற எலுமிச்சம் பழம் அரசன் பீடத்தில் அமருகிறது

சித்தர்கள் எழுதிய பழம் பெரும் புகழ் வாய்ந்த ஓலைச் சுவடிகளில் மருந்து சரக்குகளின் பட்டியல்களை குறிப்பிட்டு எழுதி "பழச்சாறு விட்டு மூன்று ஜாமம் அரைத்து வில்லை தட்டி உலர்த்தியெடுத்து" என்று குறிப்பிட்டிருக்கும் 'பழச்சாறு' என்றால் சித்தர் மருத்துவ முறையில் நன்கு பழக்கப்பட்ட சித்த மருத்துவர்களுக்கு உடனே எலுமிச்சம் பழச்சாறு என்று விளக்க தேவையில்லை.

உலக பந்த பாசங்களில் தாமரை இலை நீர் போல், ஒட்டாமல் ஒட்டி வாழ்க்கை நடத்தும் பெரியோர்களை நாம் தரிசனம் செய்யும் போது எதை நாம் கொடுத்த போதிலும், அதை கரத்தால் தொட்டு வாங்க மாட்டார்கள். ஆனல் 'அரசகனி' என்ற எலுமிச்சம் பழத்தைக் கொடுக்க முகம்மலர்ந்து கரம் நீட்டி வாங்கிக் கொள்ளுவார்கள். ஆமாம் அவ்வளவு பெருமையுடையது அரசகனி.

எலுமிச்சம்பழம் நமது தமிழ் நாட்டிற்கே உரிய சிறப்பு வாய்ந்த மூலிகை இனங்களில் ஒன்று. காயாக இருக்கும் போது பச்சை இனமாகவும் பழுத்தால் மஞ்சள் நிறமாகும். இம்மாதிரி பழுக்கும் கனிகள் எதுவோ அந்த கனிகளுக்கெல்லாம் மனித சமுதாயத்தில் மிகுந்த சிறப்பும் பயனும் உண்டு என்பதை தெளிவாக கூறிவிடலாம்.

எலுமிச்சை பொதுவாக உஷ்ண மண்டலப் பிரதேசங்களில் வறண்ட பூமிகளில்தான் செழிப்பாக வளரும். இலைகளிலும், காய்களிலும் எண்ணைப் பசுமை நிறைந்து காணும். இதில் செடி, கொடி என்று இருவகைப்படும். செடியில் பசுமையான முட்கள் நிறைந்திருக்கும். கனியிலும் கனியின் தோலில் சிறு புள்ளிகளும் அதில் எண்ணை பசையான ரசாயன நீர் நிறைந்திருக்கும். உள்ளே சுளைகள் அறை அறையாகவும்' அதனுள்ளே சிறு சிறு பைகளில் புளிப்பான திரவங்கள் நீர் போல இருக்கக் காணலாம்.

மனித சமுதாயத்திற்கு எலுமிச்சை பழம் ஒன்றுதான் பயன் தருவதாகச் சிலர் கருதியுள்ளார்கள் என்ருலும், இலை, காய், பழம், எண்ணை, உப்பு என்று மருத்துவஉலகில் பயன் படுத்தி வந்துள்ளனர் என்பதைப் பழங்கால ஏடுகளில் காணலாம்.

இலையும், காயும், பழமும் சூட்டையும், பித்தத்தையும் தணித்து குளிர்ச்சி தரும் பழத்தோல், அகட்டு வாய்வை நீக்கி, தடிப்புண்டாக்கும் செய்கையைத் தரும் குணமுடையது.

இலையின் குணம்

இலையைப் பறித்து புளித்த மோருடன் ஊற வைத்து பழைய சாதத்துடன் (இலையை எடுத்து விட்டு, அரை உப்பு கலந்து காலை வேளைகளில் மட்டும் உண்டுவர, பித்தப் பிணிகளால் வந்த தேகசூடு, பித்த தழும்புகள், சருமநோய்கள், வெட்டைச் சூடுகள் யாவும் நீங்கி உடல் நலம் பெரும்.

காயின் குணம்

பசுமை நிறமாக காய்களை அறுத்துப் பிழிந்த ரசத்தை 30 மில்லி லிட்டர் அதிகாலையில் 20 நாள் குடித்து வர இடு மருந்துகளால் அவதிப் படுவோர்கள் குடலும் உடலும் தூய்மையாக, இடுமருந்தின் வேகம் தணிந்து விடும். பசுமையான காயின் ரசம் 30 மில்லி லிட்டர், 5 கிராம் இந்துப்பும் 15 கிராம் சீரகமும் தூள் செய்து யாவையும் ஒன்று கலந்து காலை மாலை இருவேளை 20 நாட்கள் கொடுத்துவர நோய்கள், பக்க சூதக வாத கபநோய்கள், வயிற்றுக் கோளாறுகள் அனைத்தும் நீங்கும் பித்தப் பிணிகளினுல் உண்டான வெப்பம்தணியும்.

காயின் பயன்

அரசகனியால் ஆகாத விஷயம் இல்லை எனலாம். சுண்ணும்புச் சத்து நிறைந்த தாது வர்கங்களையும் சமநிலை படுத்து, வதில் நிகரற்ற கனியாகும். அரசகனி இல்லாவிடில் சங்கு பலகரை, பவளம், முத்துச்சிப்பி போன்றவைகளையும் மற்றும் தாது வர்கப் பொருள்களின் களிம்புகளை நீக்கி (பற்பமாக) நீறு பூத்தப் பொடிவகைகளாக்க இயலாது. இன்னும் ஒரு படி அதிகமாக கூறப்போனுல் சித்த மருத்துவத்தில் அரசகனி பேருபகாரம் அளவிடற்கரிது.

எளிய முறைகளில் சில

(1) வேம்பு காயகற்பம் போல, அரசகனியை ஒரு காயகற்பமாகவும் பயன் படுத்துவது தமிழகத்தின் மரபு. தினமும் மஞ்சள் நிறமுடைய பழுத்த எலுமிச்சங்கனியை அறுத்துப் பிழிந்த சாற்றை காலை வெறும் வயிற்றில் பற்களில், படாதவாறு விழுங்கிவிட வேண்டும். காபி, டீ, புகையிலை புகை போகம் ஆகியவைகளை நீக்கி, இம்முறையை நான்கு மண்டலம் தொடர்ந்து செய்துவர நரை, திரை, மூப்பு நீங்கி உடல் வஜ்ஜிரம் போல் ஆகும். ஆயுள் பெருகும்.

(2) கண் நோய்களுக்கு காலை ஒருதுளி விட்டுவர கண் கோளாறுகள் நீங்கி விடும் கண்களில் உள்ள அழுக்கு வெளிப்படும்.

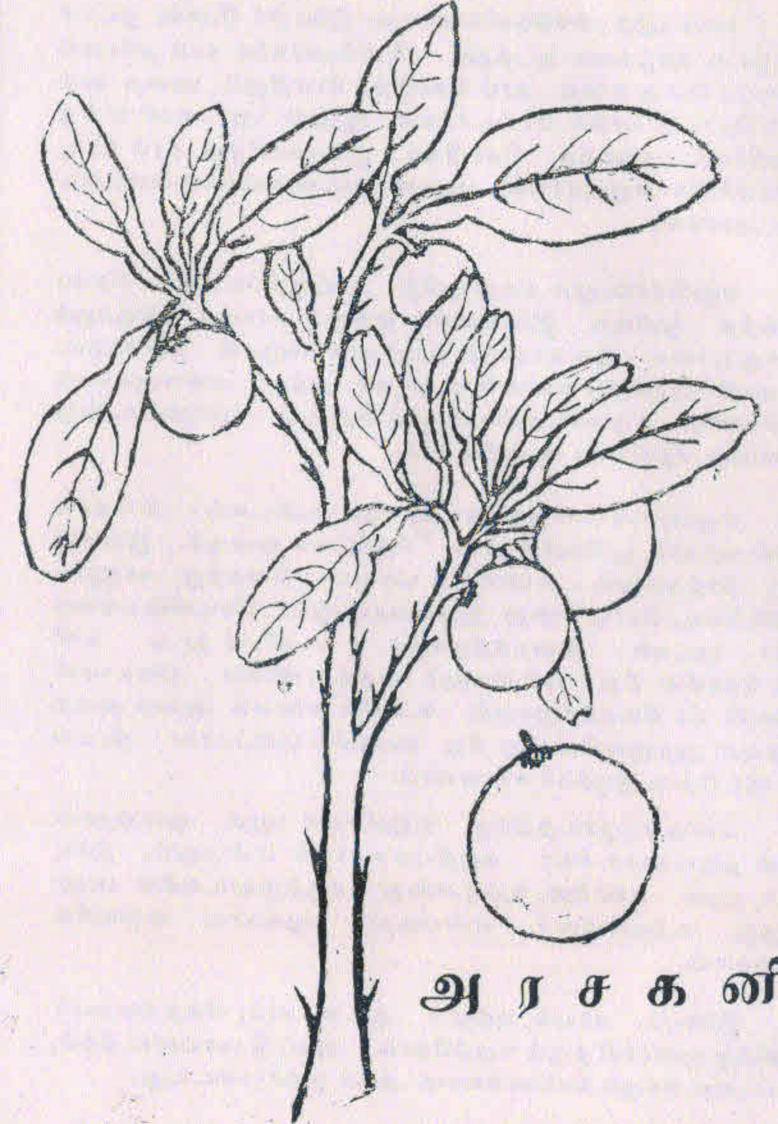
(3) காதுவலிக்கு நான்கு துளிகள் காதில் விட்டுவர வலிகள் தீரும்.

(4) கை விரல் நகங்களில் "நகச் சுற்று" என்று விரல் முனைகள் ஊதிப் புடைத்து சிலநேரங்களில் ஆங்கில மருத்துவ முறைகளில் மயக்க மருந்து கொடுத்து விரல்களை அறுவை சிகிச்சை செய்யும் நிலையும் ஏற்படுவதுண்டு. இத்தகைய நேரங்களில் ஆரம்ப நிலையிலேயே அவ்விரலுக்கு ஒரு எலுமிச் சங்கனியை துளையிட்டு சொருகிவிட அந்த விபரீத வேதனை தரும் சிகிச்சைக்கு ஆளாகாமல் தப்பிக்கலாம். இதுவும் பழங்கால முறைகளில் ஒன்றாகும்.

(5) கண் கூச்சம், அருகல், நீர்வடிதல் போன்றவை களுக்கு புதிய எலுமிச்சம் பழமாக எடுத்து கண் இமைகளில் நாள் ஒன்றுக்கு இரண்டு பழங்கள் எடுத்து ஒற்றடம் கொடுக்க கண் மருத்துவ நிபுணருக்கு கொடுக்கும் 'டெஸ்ட்பீஸ்' மூக்குக் கண்ணாடி அணிவது போன்றவைகளின் துன்பங்களை இவ் வரசகனியால் தடுத்து விடலாம்.

(6) அரசகனியின் சாறு, வெள்ளைப் பூவை உடைய கரிசலாங்கண்ணியின் இலைச்சாறு இவைகளை வகைக்கு அரை படி எடுத்து, அரை படி ஒரே பசுமாட்டின் பால், ஒன்றரை படி எள்ளெண்ணை ஆகியவைகளுடன் சேர்த்து சாறு சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்து தினமும் தலை முடிக்கு தடவிவர முடி நரைக் காமல் கருமையாகவும்; நீண்டும், அடர்த்தியாகவும் வளர ஆரம்பிக்கும். தொடர்ந்து ஆறு மாதங்கள் பொறுமையுடன் செய்து பார்த்து பலன் கண்டு மற்றவருக்கும் கூறுங்கள்.

(7) நற்சீரகத்தை அரசகனியின் ரசத்தால் 12 மணி நேரம் ஊரவைத்த பின்னர் வெய்யிலில் உலர்த்தி ஒரு கண்ணாடி டப்பியில் வைத்து, வேண்டும் போது ஒரு சிட்டிகை வாயிலிட்டு சுவைத்து வர பித்த மயக்கம், குமட்டல், பித்த வாந்தி, காப்பி குடித்தால் வரும் வாந்தி, அரோசகம், அதிசார பேதி, பித்த சூடு ஆகியவைகள் நீங்கி விடும்.



(8) பித்த மிகுதியால் வந்த பிதற்றல், உன்மத்தம், பைத்தியம் போன்ற ரோகங்களுக்கு தினமும் இரண்டு அரச கனியை அறுத்து, தலை உச்சியில் சூடுபறக்க தேய்த்து கால் மணி கழித்து தண்ணீர் விட்டு குளித்துவர வேண்டும். உண வில் மித சூடானப் பொருள்களை சேர்த்தல் அவசியம். உள் ளுக்குப் பழச்சாற்றில் உலர்த்தி எடுத்த சீரகம் அடிக்கடி கொடுப்பது நலம். இதனுல் பல சித்த பிரமையுள்ளவர்கள், பித்த நாடியுள்ள நோயாளிகள் நிறைந்த குணம் கண் டுள்ளனர்.

(9) சித்த மருத்துவர்கள் லிங்கம் என்ற விடத்தை அரசகனியின் சாற்ருல் சுருக்கு கொடுத்து அதை குழம்பாக செய்து வைத்துக் கொள்ளுவார்கள். இதனை "சாதி சம்பீரக் குழம்பு" என்று கூறுவார்கள். இதில் ஒரு குச்சி விட்டு எடுத்து நாக்கில் வைத்துச் சுவைக்க ஓயாத வாந்தி, சத்தி விக்கல், பித்தக் காய்ச்சல், குமட்டல் ஆகியவைகள் குணமாகி விடும்,

(10) எலுமிச்சங்காயால் ஊறுகாய் செய்து பயன் படுத் துவது நம் நாட்டின் வழக்கமாயிற்றே! உப்பில் ஊரவைத்து பழைய ஊறுகாயும், பழஞ் சோறும் உடலுக்கு உறுதியையும், நீண்ட ஆயுளையும் தரும். அத்துடன் மேற்கூறிய நோய்களை யும் உடலில் அணுகாதவாறு தடுக்கும் சக்தி கொண்டது. ஊறு காயில் காய கற்ப முறை உண்டு எலுமிச்சை என்ருல் மறுப் போர் இலர்.

(11) மலச்சிக்கலை நீக்க பல வித பேதி மாத்திரைகள், மருந்துகள் தற்காலத்தில் மலிந்து விட்டன. இப்படிப் பட்ட பேதி மாத்திரைகள், மிக்சர்கள் போன்றவைகளை உட்கொண்டு ஓயாது பேதியாகி, எந்த விதத்திலும் பேதி நிற்காமல் போனுல் ஒரு அரசகனியைப் பிழிந்து அதில் நாட்டுச் சர்க்கரையை அள வுடன் சேர்த்துக் கலந்து, உள்ளுக்கு ஒரே முறை ஒரு குவளை கொடுக்க பேதி நின்று, களைப்பு நீங்கி உற்சாகம் பிறக்கும்.

"கோணத் துளையும் குறியுளையும் கொக்காகிக்
கோணத்துளையுங் குருகே போற்—கோணச்
சடமதியண மாருமற சப்பீரசசற்டஞ்
சடமதியுண மாருமற சண"

(தேரையார், யமகவெண்பா)

எனவே, அரசகனி கற்பகக்கனி என்றே மதிக்கலாம். தமிழகத்தின் தனிப்பெரும் இக்கனியைக் கொண்டு, கண் பார்வை தோஷம் திருஷ்டிக் கழிக்க சுற்றி பலி கொடுப்பது வழக்கம்.

வீடுகளிலும். வியாபாரம் செய்யுமிடங்களிலும் அரசகனி ஒன்றை எல்லோருடைய பார்வைக்கும் படும்படி வைபது நம் பழந்தமிழர் பண்பு.

மாந்திரீகத் தொழிலில் அரசகனியால் துர் தேவதைகளை வசியமாக்கி ஏவல் கொண்டு பிறரை துன்புறுத்தி இன்பங்கள் காண்போர் பலர்.

மாமுனிவர்கட்கு அமுதம் போன்ற அரசகனி மக்களுக் கும் பலவிதங்களில் பயன் பட்டு நாட்டிற்கும் நலந்தரும் நற்கனி யாக இருப்பது நம் யாவருக்கும் வியப்பைத்தரும் விஷயம் அல்லவா?

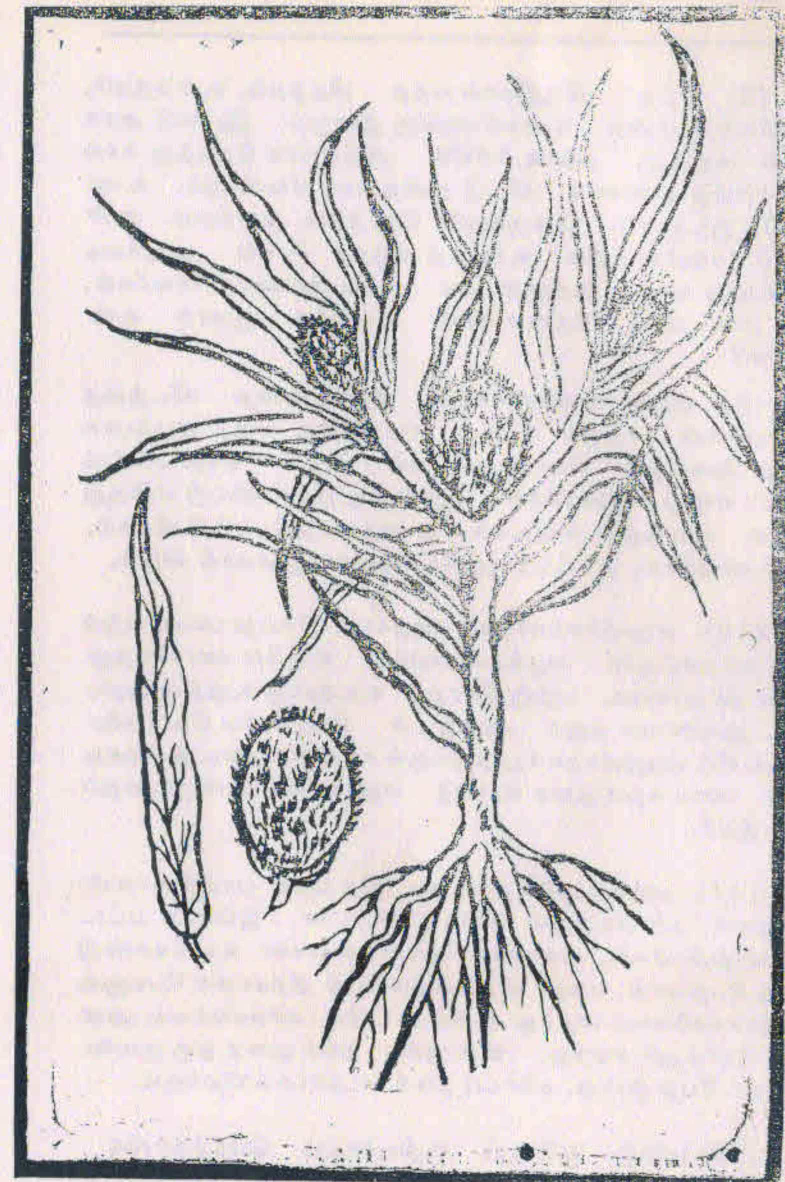


சிவகரந்தை

சிவகரந்தை என்பது பூண்டு இனத்தைச் சார்ந்த மூலிகை. இம் மூலிகையைப் பற்றி வாசக அன்பர்களுக்கு அறிமுகம் செய்ய வேண்டும் என்ற ஆவல் நெடுநாட்களாக இருப்பின் அதை தக்க சமயத்தில் அறிமுகம் செய்வதில் தான் அதன் பெருமையை அனைவரும் உணரமுடியும்.

சிவபெருமானுக்கு மிகவும் பிரியமான மூலிகைகளில் சிவகரந்தையும் ஒன்று. மேலும் இந்த சிவகரந்தை ஆண்டு முழுவதும் வளரக் கூடிய மூலிகை இனத்தைச் சேர்ந்ததல்ல. குளிர் காலம் ஆரம்பமான மார்கழியில் தன்னிச்சையாகவே வளர்ந்து குளிர்காலம் நீங்கும் மாசி முதல் வாரத்துடன் அதன் வளர்ச்சி முடிவு பெற்று விடுகிறது. மீண்டும் இதனை மார்கழியின் போது தான் காணமுடியும்.

சிவக;ந்தை மூலிகையை மார்கழி தை மாசி ஆகியமாதங்களில் முயற்சியுடன் தேடிக்கண்டு பிடிப்போர்களுக்கான வாய்ப்பு கிடைக்கும். இங்கு படத்தில் காணப்படுவது போல இப்பூண்டு இனம் கொத்துச் செடியாக வளரும். கிளைகளுக்கு நடுவே ஒரு செந்நீல நிறமுள்ள பூ, சுண்டைக்காயளவு பூத்து ஏறத்தாழ வாடாமல்லி போன்ற வடிவமாக இருக்கும். செடியின் உயரம் 3 அங்குலம் முதல் 9 அங்குலம் உயரம் வரை வளரும். பொதுவாக இது தன்னிச்சையாக கொத்துச் செடிகளாகவே வளரும். காடு, கரம்பு நிலங்களில், சிறு சிறு குட்டை, நீர்த்தேக்கங்களைச் சுற்றியும், ஈரப்பசையுள்ள களறு நிலங்களிலும் வளரும். இலைகள் இரண்டங்குல நீளமும் அரை அங்குல அகலமும் உடையதாக, மிளகாய்பூண்டுசெடி போன்று மூன்று கிளைகளை உடையதாக நடுவிலே மேற்கூறிய பூவை விட்டு வளரும்.



சிவகரந்தை

இஃதன்றி இன்னொருவித கரந்தை இதனுடனேயே வளருவதுண்டு, அதற்கு விஷ்ணுக்கரந்தை என்று பெயர். இதன் இலை அகலமாகவும், நீளம் குட்டையாகவும், பூ இதே போலவும் காட்சியளிக்கும். இந்த இருவித கரந்தையும் கலந்தே வளரும். சிவகரந்தைக்கு மணமுள்ள வாசனை நிறைய உண்டு. சிவகரந்தை வளரும் குளம் குட்டைகளில் மீன் முதலான நீரில் வாழும் இனங்கள் இருக்காது. இதை நிச்சயமாக நம்பலாம். ஏனெனில் இதன் நறுமணமும், வாசனையும் அவைகளால் தாங்க இயலாது. பொதுவாக இயற்கை நறுமணங்கமழும் வாசனையுடையவைகள் பூக்கள் தான். இலைக்கு அந்த நறுமணம் கமழும் வாசனை வேறு எந்த மூலிகையும் பெறவில்லை. ஆனால் இந்த சிவகரந்தையின் இலைக்கு மட்டும் மாறாத வாசனை எப்போதும் உண்டு. உதாரணமாக ஒரு மலர் பூக்கும் முன் அதற்கு நறுமணம் கிடையாது. பூத்த பின்பு அந்த மலர் வாடி உதிர்ந்த பிறகு அதன் நறுமணம் நீங்கி விடும், ஆனால் இந்த சிவகரந்தை என்ற மூலிகைக்கு மாறாத நறுமணம் உண்டு. அதன் இலையின் சாற்றை பிழிந்து ஒரு புட்டியில் அடைத்து, அதை பல வருடங்கள் வரையும் வைத்திருந்தால் கூட அதன் நறுமணம் மாறாமல் இருக்கக் கூடியதே ஆகும். வேண்டுமானால் சோதனை செய்து பாருங்கள்.

இப்படிப்பட்ட ஒரு மாறாத மணமுடைய மூலிகையை சிவபெருமானுக்கு அர்ச்சனை மூலிகையாகக் கொண்டு சிவபூசையில் பயன் படுத்துவது நமது தமிழகத்தின் பண்டைய நாகரீக வழக்கமெனில் சிவகரந்தையின் சிறப்பைப் பற்றி சொல்ல வேண்டுமா?

சிவகரந்தை அர்ச்சனை மூலிகைமட்டுமல்ல, வாத மூலிகையும் ஆகும், என்று பல சித்தர்கள் கூறிப் போந்தனர். எனவே பொன் செய்ய வேண்டும் என்ற ஆசையினால் பலர் இதனைத் தேடி அலைந்து பிடித்து இறுதியில் வாதம் செய்தார்களோ இல்லையோ! அது வேறு விஷயம். ஆனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயம். "வாதம் கெட்டு வைத்தியர் ஆனார்" என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப, இந்த சிவகரந்தை மூலிகையால் தீராத பிணியெல்லாம் தீர்க்கும் மருத்துவத்தையாவது கற்று தேர்ந்து வைத்தியராகி இருப்பார். மக்களுக்கு, மருத்துவப் பயனுக்கு மூலிகைகளை எல்லாம் சித்தர்கள் சிலேடையாக 'வாத மூலிகை' என்று கூறிய படியால் இன்றளவும் சிலர், சித்தர்கள் செப்பிய

ஏடுகளைக் கொண்டு வாத மூலிகைகளுக்காக தேடி அலைவதை நாம் கண் கூடாக காணுகிறோம். இப்படி அந்த சித்தர்கள் எழுதி வைக்கவில்லையானால் மூலிகைகளைப் பற்றி ஏன் என்று கேட்பார் அற்று இன்று நம் நாட்டு சித்த மருத்துவம் அழிந்தே போயிருக்கும் அல்லவா?

நால் வகை மூலிகைகள்

உலகில் இயற்கையில் வளரும் மூலிகை இனங்களில் நமது நாட்டு சித்தர்கள் நான்கு வகையாக பிரித்துக் கூறினர் (1) அர்ச்சனைக்குரிய மூலிகைகள், (2) வாத மூலிகைகள் (3) மாந்திரீக மூலிகைகள், (4) மருத்துவப் பயனாகும் மூலிகைகள். இவைகளில் கடைசியாக குறிப்பிட்ட மருத்துவப் பயன் மிகுந்த மூலிகைகளை மட்டும் பாமர மக்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்தனர். இவைகளை தான் இன்று நாம் அன்றாட உணவில் சேர்த்து வருகிறோம். காய்கறி மார்கட்டுகளில் விற்கும் கீரை, காய் கிழங்கு, பச்சை கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை இஞ்சி, முதல் நான்காவதாக கூறிய மருத்துவப்பயன் மிகுந்தவைகள் தான்.

இரண்டு, மூன்றாவதாக குறிப்பிட்ட மூலிகைகள் வாத மூலிகையும் மாந்திரீக மூலிகையுமாகும். இதை சித்தர்கள் மக்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைக்காமல் மறைத்து விட்டனர். ஆனால் தன்னுடன் இருந்து பல ஆண்டுகள் பழகிய சீடர்களுக்கு மட்டும் உபதேசமாக்கி மக்களுக்கு உபகாரத்தை மட்டும் செய்ய கூறினார். இவ்வழியே உபதேசம் பெற்ற இவர்கள் உலக ஆசாபாசங்களில், சிக்கி சிலருக்கு இதை கற்பித்ததினால் ஒரு சில மாந்திரீக மூலிகையும், வாத மூலிகையும் பொது வழக்கில் குறிப்பாக மலையாள தேசத்தில் பரவி விட்டது.

முதலாவதாக கூறிய அர்ச்சனை மூலிகைகளை மக்கள் நேரடியாக எடுத்து மருத்துவத்திற்கு பயன் படுத்தாமல் இறைவனுக்கு அர்ச்சித்து, அர்பணம் செய்த பின்பு நீருடன் (தீர்த்தம்) கலந்து மருந்தாக பக்தி பூர்வமாக பயன் படுத்த நோய் எல்லாம் சூரியனைக் கண்ட பனி போல விலகும் என்பது கருத்து. சிவகரந்தை குளிர் காலத்தில் வளரும் மூலிகையானாலும் உடலுக்கு மிகவும் உஷ்ணத்தைக் கொடுத்து சீதளத்தை கண்டிக்கும் குணமுடையதால் அர்ச்சனைக்குப் பின்பு (மார்கழி தை

மாதங்களில்) தனுர் மாத பூஜையில் தீர்த்தமாக கொடுக்க அது மருந்தாகப் பயன் படுகிறது என்பது தமிழ் மறையின் தத்துவமாகும்.

மருத்துவப் பயன்

சிவகரந்தை அர்ச்சனைக்குரிய மூலிகையானாலும் மருத்துவப் பயன் மிகுந்தது. பொதுவாக நரம்பு சம்மந்தமான இசிவுகளைப் போக்கும், மாதர்களுக்குண்டாகும் உதிரச்சிக்கலை ஒழுங்கு படுத்தும், சிறுநீரைப் பெருக்கும், பசியைத் தூண்டிவிடும். உடல் உறமாக்கும் சக்தியைக் கொடுக்கும்.

நரம்பு இசிவுகளுக்கு

சிவகரந்தைச் சாறு 5 துளி, மிளகு 5 தட்டிப் போட்டு ஒரு அவுன்சு வெந்நீரில் கொடுக்க இழுப்பு நோய்களை தடுத்து உடல் உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும். கை கால்களில் நரம்பு இழுத்து மூர்ச்சையாகும் நோய்களுக்கு தினமும் தடவி பத்து நாள் கொடுக்க இசிவு நோய் தீரும்.

மாதர்களுக்கு

மாதாந்திர ருது சரியாக காணுதவர்களுக்கு 40 நாள் அல்லது அதற்கும் அதிகமாக மாத விடாய் காணுத சிக்கல் உடையவர்கள் சிவகரந்தை இலையை இடித்துப் பிழிந்த ரசம் ஒரு தேக்கரண்டியும். தேன் ஒரு தேக்கரண்டியும் கலந்து கொடுக்க இரண்டொரு நாட்களில் மாத ருது உண்டாகி சரியாகும்

பசியைத்தூண்ட

சிவகரந்தை இலையை உலர்த்தி இடித்து பொடி செய்த தூள் 30 கிராம், சுக்கு, மிளகு, சீரகம் வகைக்கு 15 கிராம் இடித்து பொடியாக்கி யாவும் ஒன்ருகக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு ஒரு சிட்டிகை வென்னீரில் தினமும் இரு வேளை கொடுக்க நல்ல பசியுண்டாக்கி தேக திடத்தையும், நரம்பு முறுக்கேறி பலமும் உண்டாகும்.

தனித்த இலையை உலர்த்தி பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு வாந்தி ஓயாத குமட்டல் சுவாச காசம், வாத கபம்

ஆகியவைகளுக்கு தேனில் ஒரு சிட்டிகை கலந்து கொடுத்துவர அவை நீங்கும்.

விந்து கட்ட

சிவகரந்தை இலைப் பொடி 15 மில்லி கிராம், பாதாம் பிசின் பொடி 50 கிராம் இரண்டும் ஒன்ருகக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு தினம் காலை மாலையாக இரண்டு சிட்டிகை அளவு பசும் பாலில் சாப்பிட்டு வர நீற்றுப் போன தாது கட்டிப்போக இச்சையில் மன நிறைவு உண்டாகும்.

ஐவகைப் பெருமருந்து

சிவகரந்தை, சீந்தில் கொடி, கீழா நெல்லி, அரிசித் திப்பிலி, வசம்பு இவை ஐந்தும் சமமாக எடுத்து உலர்த்தி இடித்து துணியிலூட்டிய பொடிகளைக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதற்கு வட மொழியில் "பஞ்ச ரத்தின சஞ்சீவி" என்று பெயர் அளவு:- சிறுவர்களுக்கு இரண்டு அரிசி எடை பெரியவர்களுக்கு 5 அரிசிஎடை காலை மாலை தேனை துணையாகக் கலந்து கொடுத்துவர மெலிந்த உடல் பெருகும். தொண்டை சதை வளர்ச்சி, (டான்சில்) நோய் விலகும். ஆண் பெண் சனேந்திர கருவிகள் தளர்ச்சி நீங்கி, ஆயுள் பெருகும். நல்ல ஞாபக சக்தி தரும். கூர்மையாக சிந்திக்கும் திறமையை செயலாற்றும் தன்மை உண்டாகும். திரைப்படம், காதல் கதைகள் கற்பனைக்கும் காமக்கிளர்ச்சிக்கும் உள்ளத்தைப் பறிகொடுத்தவர்கள், தீயவழிகளில் [கரமைதுனம் போன்றவை] ஈடுபட்டு தாதுவை இழந்து வாலிபத்தை பாழ் படுத்திக் கொண்டு, குடும்ப வாழ்க்கைக்கு தகுதி இல்லாதவர்களாகி இருப்பவர்கள் இதை 120 நாள் முதல் 240 நாள் வரை அளவுடன் தொடர்ந்து சர்ப்பிட்டு வர மீண்டும் இளமை மறு மலர்ச்சியடைவதைக் காணலாம்.

இம்மருந்து தயாரித்து உண்பவர்களுக்கு மிக முக்கிய அறிவுரை! அதாவது இந்த மருந்தை உண்பவர்கள் லாகிரி வஸ்த்துக்கள், பெண் உடலுறவு, புகை, பொடி, புகையிலை, மாமிச உணவுகள் ஆகியவைகளையும், காபி, டீ, கோகோ போன்ற பானங்களையும் உபயோகிப்பதை அறவே நீக்கி விடுதல் அவசியமாகும். அத்துடன் நைலான், டெரிலின், போன்ற ரசாயன முறையில் தயாரித்த நூல் ஆடைகளையும், பிளாஸ்டிக், ரப்பர்

செருப்புகள் அணிதல் கூடாது. மேலும் ஆங்கில [நவீன] முறை முகரும் (இன்ஹேலர்டியூப்) மருந்துகள், தூக்க மாத்திரைகள், டானிக் போன்றவைகளை நீக்குதல் இன்றியமையாதது. திரைப்பட ஆபாசக்காட்சிகளும், நாவல் காதல் காட்சிகளை சித்தரிக்கும் குப்பை கூளங்களான நூல்களையும் விலக்கி நல்ல தூய்மையான உள்ளமும், வெள்ளை நிற பருத்தி ஆடையும் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதும், நல்ல எண்ணம், சொல் செயல் களைப் பின்பற்றி இந்த கல்பத்தைச் சாப்பிடுவதால் நீண்ட ஆயுளையும் நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் பெற்று பிறவியின் துன்பத்தை தாண்ட ஓர் அற்புத மருந்து என்பதை திடமாக நம்பலாம்,

சிவகரந்தை, சிவ என்றால் மங்கலம் என்று பொருள். மங்களம் பொங்கி வழியும் இந்த மூலிகை சிவ பெருமானுக்கு அர்ச்சனை மூலிகையாகிறது. அது மட்டுமல்ல இது ஒரு வாத மூலிகையும் ஆகும். சிவகரந்தையால் பாதரசம் கட்டும் என்று சித்தர் கூறியுள்ளார். பாதரசம் இம்மூலிகையால் சுத்தியாக்கவும் ரசபற்பம் செய்யவும் இதனை சித்த மருத்துவர் கை கொள்ளுவர். சிவகரந்தை இலைக்கு மிகுந்த வாசனையுண்டு. இந்த நறுமணம் செயற்கை நறுமண (செண்ட்டு) வகைகளையும் தூக்கி அடித்துவிடும்.

நீங்காத சொறி சிரங்குகள், படர்தாமரை, அரிப்பு ஆகியவைகளுக்கு இதன் இலையைப் பச்சையாக அரைத்து மேலே பூசி வர புழு பூச்சிகளையும் அழித்து சரும நோய்களை விலக்கும். உடம்பின் மேல் ஒருவித நறுமணமும் உண்டாகும்.

சுமார் 10 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இந்த பூண்டு தன்னிச்சையாகவே குளம் குட்டைகளில் வளர்ந்து வந்தது. இப்போது எங்கோ ஓர் இடத்தில் அரிதாகக் காணப்படுகிறது. தமிழகத்திற்கே உரிய மூலிகை இனங்களில் அரிதாகக் காணப்படுகிறது. தமிழகத்திற்கே உரிய மூலிகை இனங்களில் சிறப்புடைய சிவகரந்தைப் போன்ற அரிய மூலிகைகளை யார் அக்கரையுடன் போற்றி வளர்க்கப் போகிறார்கள். இதே மூலிகை மேல் நாட்டவரிடம் இருந்திருப்பின் அதிசயத் தக்க பல கண்டு பிடிப்புகளை பறைசாற்றி இருப்பர். தமிழக அரசு இனியாவது இம்மாதிரி அரிதான மூலிகைகளை இன விருத்திச் செய்து பாதுகாக்க முன் வந்தால் தமிழகத்தின் பெருமை உலகத்தின் எண் திக்குகளிலும் எதிரொலிக்கச் செய்யும் என்பதனை எடுத்துக் கூற வேண்டுமா?

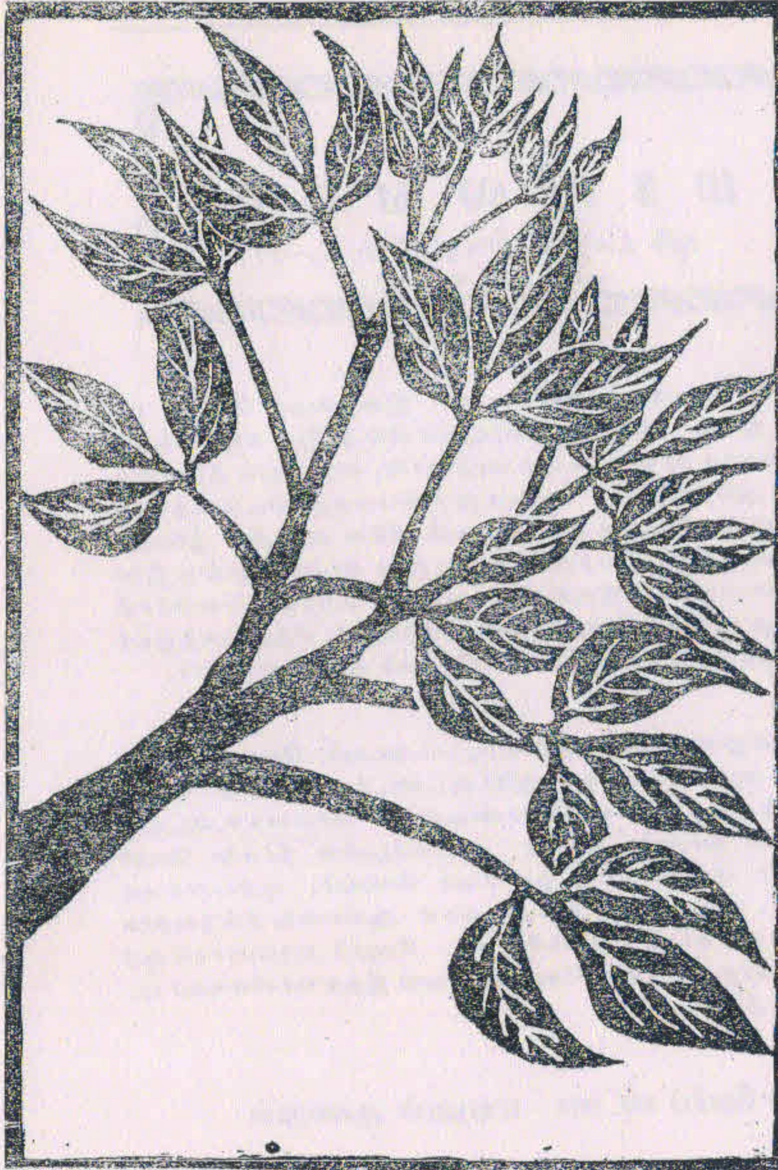
மாவிலங்கம்

மாவிலங்கு என்பது மர இனத்தைச் சேர்ந்த ஓர் மூலிகை இனம். இது தென்னிந்தியாவில் நாடு. காடு எங்கும் சாதாரணமாக காணக் கூடிய மரந் தான், என்றாலும் தற்காலத்தில் இது அநேகருக்கு தெரியாது என்பதைத் திடமாகக் கூறலாம். மாவிலங்க மரத்தின் இலைகள் வில்வ மரத்தின் இலைகள் போலவே, ஆனால் வெற்றிலை அளவு ஒரே காம்பில் மூன்று இலைகளை உடையதாக இருக்கும். ஆங்கில மருத்துவம் வளர்ச்சியடையாத காலத்தில் இதனை பொது மக்களும், சித்த மருத்துவர்களும் மருத்துவப் பயனுகவே உபயோகம் செய்து வந்தனர்.

பொதுவாக இதன் இலையும், பட்டையும், வேரும் மருத்துவப்பயன் தரக் கூடியவை இலை சூட்டைத் தணிக்கும். உடல் வலிவைத் தந்து பசியைத் தூண்டிவிடும் செய்கை உடையது ஆகும். பட்டையும், வேரும் உடம்பிலுள்ள நீர்களை வெளியேற்றவும். மல மிளக்கித் தள்ளவும் செய்யும். குறிப்பாக கடி விடங்கள், பாம்புக் கடி, சில் விடங்கள் ஆகியவை நீங்குவதாக வாகட நூலில் காணக் கிடக்கின்றன. மேலும் கருப்பாசயக் குற்றங்கள், மாத விடாய்க் கோளாறுகளும் இந்த மாவிலங்கப் பட்டையால் தீரும்.

வேர்ப் பட்டை பயனும் குணமும்

மாவிலங்க வேர்ப் பட்டையை அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு கொடுத்து வர பாம்புக்கடி விடங்கள், மற்றும் வண்டு கடிகள் யாவும் நீங்கி விடும்.



மாவிலங்கம்.

இலைக் குடி நீர்

மாவிலங்க இலையை 1 பிடி எடுத்து குறுக அரிந்து அரைப் படி விட்டு மண் சட்டியில் போட்டு ஒரு துண்டு சுக்கும், ஒரு சிட்டிகை சீரகமும் போட்டுக் காய்ச்சி ஆழாக்காக சுண்ட வைத்த குடி நீரை தினம் 3 வேளை குடிக்க மந்தம், அசீரணம் நீங்கி அதிக பசியும் உண்டாகி துர்பலம் நீங்கும். வாத காய்ச்சலுக்கும் இதை கொடுக்கலாம்.

வீக்கம் கரைய

மாவிலங்க இலையை வேண்டிய அளவு எடுத்து அம்மியில் வைத்து அரைத்து சகல வித வீக்கங்களுக்கு (வாயு. வாத வீக்கங்கள் உள்பட) பற்று போட்டு வர அவை கரைந்து வலிகளும் குறைந்து போகும்.

முடக்கு வாதம்

எண்பது விதமான வாத நோய்களில் முடக்கு வாதமும் ஒன்று. கை, கால்கள் முடக்கிக் கொண்டு நீட்ட முடியாமல் கஷ்டப் படுவோர்களுக்கு இதில் ஒரு நல்ல முறையுண்டு. இரண்டு பிடி மாவிலங்க இலையை பொடி செய்து போட்டுக் காய்ச்சிய குடி நீரில் ஆழாக்கு எடுத்து அதனுடன் முற்றிய தேங்காய்ப் பருப்பை திருகிப் பிழிந்த சாற்றையும் (பாலும்) ஒரு ஆழாக்கு சேர்த்து எடுத்து ஒன்ருய்க் கலந்து அரை ஆழாக்கு வீதம் தினம் நான்கு வேளை கொடுத்து வர முடக்கு வாதம் நீங்கி நடக்க ஆரம்பிப்பார்கள்.

மாவிலங்க இலையை நீர் விட்டு அரைத்து கால் பாதத்தில் வைத்து கட்டி வர உள்ளங்கால் எரிச்சல். வாத வீக்கங்கள் ஆகியன நீங்கும். இதன் இலையை உலர்த்திப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு பீனிசம், சலதோடம் போன்ற நோய்களில் பொடி போடுவது போல் செய்வதால் நோய் போகும்.

பட்டை

மாவிலங்கப் பட்டை, மருதம் பட்டை இவை இரண்டையும் எடுத்து சம அளவு (2 பலம்) சிதைத்து மண் சட்டியில்விட்டு

1 படி தண்ணீர் விட்டு கால் படியாக சுண்டக் காய்ச்சிய குடிநீரை தினம் நான்கு வேளை குடித்து வர வாத வீக்கங்களும், வாய்வு வலிகள் இதயத்தைப் பற்றிய போதும், கை, கால் முட்டிகள், சகல வித மூட்டுகளில் உண்டாகும் வலிகள் ஆகியன நீங்கும். இதன் தனிப் பட்டை குடி நீர் மூத்திர தாரை குற்றத்தையும், நீரடைப்பு, கல்லடைப்பையும் நீக்க வல்லது.

மாவிலங்கப் பட்டை 1 பலம் மிளகு கால் பலம் வெள்ளைப் பூண்டு அரை பலம் இவைகளை நன்கு அரைத்துக் கொண்டு கொட்டைப் பாக்களவு காலை வெறும் வயிற்றில் கொடுத்து வர சூதக வாய்வு காரணத்தால் பெண்கள் மாத விடாய் ஆகாமல் இருப்பவர்கட்கு உடனே மாத விடாய் உண்டாகும்.

இரத்தக் கட்டிகள் அமுங்கி விடும்

மாவிலங்கப் பட்டையை வெட்டி எடுத்து அதை வட்ட வட்டமாக பழுத்து உடையாத கட்டிகள் மீது அப்படியே வைத்து கட்டி வந்தால் கட்டிகள் கரைந்து அமுங்கி விடும். இது போல் துடை வாழை என்ற பெண் ரோகத்திற்கும் வைத்து கட்டலாம்.

கருத்தடையின் இயற்கைச் சாதனம்

குழந்தை வேண்டாமென நினைப்போர் இந்த மாவிலங்கத்தைப் பயன் படுத்தி தடுத்துக் கொள்ளலாம். இது எமது பரம்பரை பரம இரகசிய முறை! வெளிப் படுத்தக் கூடாது தான்! என்றாலும் தற்சமயம் நமது நாட்டின் பணம் கருத்தடை சாதனங்களுக்காக (லூப்பு, கருவுறிஞ்சும் கருவி) வெளி நாட்டு செலாவணியில் விரயமாவதை இம் முறை ஓரளவு தடுக்க கூடும் என்ற எண்ணத்தில், பொது நன்மைக்காகவே வெளியிடத் துணிந்தேன். இம் முறையை கவனமாகச் செய்தால் நூற்றுக்கு நூறும் வெற்றி கிடைக்கும். தற்காலத்தில் பெருகும் ஜனத் தொகையை கட்டுப் படுத்த நமது அரசு பிரம்ம பிரயத்தனம் செய்கிறது. லூப்பு அணிந்தவர்களுக் கெல்லாம் இரட்டைக் குழந்தைகள் பிறப்பதாகச் செய்தியில் பார்த்தோம். இப்படியெல்லாம் கேலிக் கூத்தாக்கி மக்களை நையாண்டி செய்வதை விட உண்மையில் நிறைய பிள்ளைகளைப் பெற்றெடுத்த தாய்மார்

களுக்கு இந்த எளிய முறையை உபதேசிக்கலாம். இதனால் பணச் செலவும் மிச்சம். அறுவைச் சிகிச்சையும் அதனால் விளையும் கேடுபாடுகளையும் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இம் முறையை எழுதவே மனம் நடுக்கம் கொள்ளுகிறது என்றாலும் தற்போது கருத்தடைக்குப் பூரண ஆதரவு தர சட்டம் இடந் தருகின்ற படியால், இதனால் வரும் பாப மூட்டைகளை எல்லாம் அரசாங்கம் ஏற்கட்டும். நன்மை, தீமை எதுவும் எம்மைச் சார்ந்ததல்ல. யாவும் யான் வழிபடும் முருகப் பெருமானுக்கே அர்ப்பணம் செய்து, இந்த இரகசிய முறையை குழந்தைகள் வேண்டாத தம்பதிகளுக்கு மட்டும் வெளியிடத் துணிகிறேம். முறை விபரம்:- சுக்கு, திப்பிலி, சத குப்பை இவைகளை வகைக்கு அரை பலம் (அல்லது) 15 கிராம், மாவிலங்கப் பட்டை 1 பலம், சித்திர மூல வேர், மூங்கில் இலை இவற்றில் வகைக்கு கால் பலம். இந்த ஆறு சரக்குகளையும் இடித்து நசுக்கி ஒரு பட்டணம் படி (அல்லது) இரண்டு லிட்டர் நீரில் கொட்டி மண் சட்டியில் வைத்துக் காய்ச்சி அரை லிட்டராகக் குறுக்கி காய்ச்சி குடி நீர் செய்து வைத்துக் கொள்க. பழுத்த அன்னாசிப் பழம் ஒன்றை தோல் சீவி வைத்துக் கொண்டு துண்டு துண்டாக்கி மேலே சர்க்கரை தூவி வைத்துக் கொள்க. காலையில் வெறும் வயிற்றில் அந்தப் பழத்தில் நான்கில் ஒரு பங்கை சாப்பிட்டு காய்ச்சி வைத்த குடி நீரை கால் பாகத்தைக் குடிக்க; அதன் பின்பு பகல் உணவுக்கு ஒரு மணி முன்பும், மாலை வெறும் வயிற்றிலும், இரவு 1 வேளை இப்படி 1 நாளைக்கு நான்கு வேளை போதும். ஒவ்வொரு தடவையிலும் முதலில் சர்க்கரை போட்ட அன்னாசிப் பழத்தைத் தின்று விட்டு பிறகு அந்த குடி நீரைப் பருக வேண்டும். அன்றைய தினம் ஆகாரம் அரிசிக் கஞ்சி, இஞ்சித் தொகையல். குளிர்ச்சியான ஆகாரம் ஏதும் கூடாது. இம் முறை கருவைக் கலைத்து கர்ப்பத்தைச் சிதைத்து விடும். குழந்தை ஏற்கெனவே உண்டாகி வயிற்றில் கர்ப்பம் தரித்து உள்ளவர்களுக்குத் தான் இம் முறையே தவிர கருத் தரிக்காதவர்கள் இம்முறையை பயன் படுத்த வேண்டாம். அதிலும் இளங் கருவை மட்டும் கரைக்கலாமே ஒழிய மூன்று மாதத்திற்கு மேல் கரு வளர்ந்து விட்டால், இம் முறையைக் கண்டிதமாகக் கையாளக் கூடாது. இம்மாதிரி முறைகளைச் செய்து பலன் கண்டோர்கள் அரசாங்க கருத்தடை சட்டத்தை ஆதரித்து ஒத்துழைத்தவர்கள் ஆவார்கள். இதனால் பெறும் நன்மை, தீமை, புகழ் யாவும் அடியேனைச் சார்ந்தது அல்ல

என்பதை மீண்டும் இங்கு கூறிக் கொள்ள ஆசைப் படுகிறேன். முன்பு இலந்தை மரக் கட்டுரையில் குழந்தை வேண்டும் என்று நினைக்கும் அன்பர்களுக்கும் ஒரு முறை எழுதியுள்ளது இம்மாதிரி செய்து பலருக்கு குழந்தை உண்டாகியுள்ளது என்பது எமது அனுபவப் பூர்வமான உண்மை. சித்த மருத்துவ முறையில் இல்லாத விஷயமே இல்லை என்பதற்காக (இளங்கருவையும் கரைத்து விடும்) இம்முறையை வெளியிட வேண்டியதாயிற்று.

விதை விக்கம் கரைய

மாவிலங்கம் பட்டை 150 கிராம், மூக்கிரட்டை வேர் 60 கிராம் இவைகளை மண் சட்டியில் தட்டிப் போட்டு ஒரு பட்டணம் படி நீர் விட்டு கால் படியாக சுண்ட வைத்த பின்னர் சிறிது சர்க்கரையும் கூட்டி தினமும் மூன்று முதல் நான்கு வேளை கொடுத்து வர விதை வீக்கங்கள் கரைந்து விடும்.

மாவிலங்கப் பட்டையை இடித்து தூள் செய்துக்கொண்டு எருக்கன் இலையில் வைத்து தலை உச்சியில் கட்டி வைக்க சன்னி சீதளம், பிதற்றல் சன்னி ஆகியவைகளைப் போக்கும்.

மாவிலங்கப் பட்டையால் வரும் கெடுதல்களை மருதம் பட்டை முறித்து விடும்! எனவே சித்த வைத்தியர்கள் இரண்டையும் சேர்த்து நோய்களில் பயன் படுத்துவார்கள்.



பொருள் விளக்கத் தெளிவுரை!

85. பிருந்தா.

இதன் வழக்கு பெயர்கள்: அரி, துளசி, குல்லை, இராம துளசி, கிருஷ்ண் துளசி, திருத்துளாய் துளவு, விருத்தம், துழாய், வனம். இனப்பிரிவு: கருந்துளசி, செந்துளசி நிலத்துளசி, கல்துளசி, முள்துளசி, நாய்துளசி. ஆங்கிலம்: ஒசிமம். தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம், சமஸ்கிருதம், இந்தி ஆகிய இந்திய மொழிகளில் துளசி என்ற பொது வழக்குப் பெயர்களே உண்டு.

உபயோகம்: இலை, விதை வேர்.

குணதீசயம்: வெப்பமுண்டாக்கி, கோழையகற்றி; வியர்வை பெருக்கி, காமம் பெருக்கி, உள்ளழலாற்றி, அகட்டுவாய் வகற்றி.

86. நெட்டிலிங்கம்.

வழக்குப் பெயர்களாவன: இதில் நீண்டு மிக உயரமாக வளரக் கூடியது நெட்டிலிங்கம். இதை அலங்காரமாக பூங்காக்களில் வைத்து வளர்ப்பார்கள். இதில் கிளை விட்டு வளரும் மரம்தான் அசோகு என்பார்கள். இதுவே

மருத்துவப் பயன் மிகுந்த மரம். அசோகம், காகோளி,பிண்டி செயலே, ஆயில் - நெட்டிலிங்க மரம் என்றும் கூறுவர்.

ஆங்கிலம்: சார்க்கா இண்டிகா, பாலந்தியா லாங்லி போலியா என்றும் கூறுவர். தெலுங்கு: அசோகமாறு. மலையாளம்: அசிகம். கன்னடம்: தெங்காலிமரா, சமஸ்கிருதம்: கந்த புஷ்பா. இந்தி: அசோக்.

உபயோகம்: இலை, பூ, காய், மரப்பட்டை, வேர்ப் பட்டை. குணதிசயம்: துவர்ப்பி, கருப்பாசய வெப்பகற்றி, கருப்பாசய உரமாக்கி.

87. மணித்தக்காளி.

வழக்குப் பெயர்கள்: மணித்தக்காளி, காக வாசி, வாயாசம், உலகமாதா, விடைக்காந்தம், சுக்கிட்டிக் கீரை, ஆங்கிலம்: சோமலனம் ருப்ரம், தெலுங்கு: கர்மாஞ்சி செட்டு. மலையாளம்: மணித்தக்காளி. கன்னடம்: காக முள்சி. சமஸ்கிருதம்: காகமாசி இந்தி: மகோ.

உபயோகம்: இலை, பழம், காய்.

குணதிசயம்: உள்ளழலாற்றி, குளிர்ச்சி உண்டாக்கி, வியர்வை பெருக்கி, கோழையகற்றி, உடற்தேற்றி, சிருநீர் பெருக்கி.

88. வெட்டிவேர்.

வழக்குப் பெயர்கள்: குருவேர், விழல் வேர், இருவேலி, வீரணம்; ஆங்கிலம்: அட்ரோபாகன் முரிகாடிகஸ், கஸ் கஸ் கிராஸ், தெலுங்கு: அவ்வுரு கிட்டிவேகு. சமஸ கிருதம்: உஷீரா. இந்தி: பாலாஹ்.

உபயோகம்: வேர், வேரில் இருந்து எடுக்கும் எண்ணெ.

குணதிசயம்: இசிவகற்றி, வெப்பமுண்டாக்கி, உரமாக்கி, வியர்வை பெருக்கி, வெப்பமகற்றி, ருது உண்டாக்கி.

89. கற்பூரவல்லி.

வழக்குப் பெயர்கள்: கர்ப்பூரவள்ளி, ஆங்கிலம்: திக் லீவ்ட் லவண்டர். தெலுங்கு: கற்பூரவல்லி. மலையாளம்: காட்டுக் கருக்கா, சேசமரா. கன்னடம்: தெட்டாபத்ரி சமஸ் கிருதம்: அஜபடா, இந்துபர்ணி இந்தி: பஞ்சிரிகாபட்

உபயோகம்: இலை.

குணதிசயம்: கோழையகற்றி, வெப்பமுண்டாக்கி, வியர்வை பெருக்கி.

90. இலந்தை.

வழக்குப் பெயர்கள்: குல்லரி, இரந்தை, குல்வேலி கோற்கொடி, கோல், வதரி. ஆங்கிலம்: ஜியாபஸ் ஜுஜுபா, தெலுங்கு: ரேகு. மலையாளம்: இலந்தா. கன்னடம்: போகாரி. சமஸ்கிருதம்: பாதிரிகோலா. இந்தி: பீர்,

உபயோகம்: இலை, இலைக் கொழுந்து, பழம், பட்டை, வேர், வேர் பட்டை, கட்டை, சமூலம்.

91. கண்டங்கத்திரி.

வழக்குப் பெயர்கள்: கன்னங்கத்திரி, ஆங்கிலம்; சோலனம் ஜாகுனி, வைல்ட எக்ஸ் பிளாண்ட். தெலுங்கு: நெல முலகா வகுடு. மலையாளம்: வெலோட்டு வலுதிஞ கன்னடம்: நெலகுல்லா. சமஸ்கிருதம்: கண்டகாரிகா, நெடுகடிகா. இந்தி: காட்லி பாட்.

உபயோகம்: இலை, பூ, காய், பழம், விதை, வேர், சமூலம்

குணதிசயம்: அகட்டுவாய் வகற்றி, மல நீராக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி கோழையகற்றி, நுட்புழுக்கொல்லி.

92. பாற்பெருக்கி

வழக்குப் பெயர்: பேதிச் செடி, பேதிக்கீரை. இதர மொழிகளில் இதற்குப் பெயர்கள் காணக்கிடைத்தில!

93. நறுவிலி

வழக்குப் பெயர்கள்: நறுவலி, சீதம், முக்குசளி பழ மரம், நறுவுளி, நறுவிளி. ஆங்கிலம்: செபஸ்டிம் பிளம். கார்டியா அங்குஸ்டி போலியா; தெலுங்கு: பொடுகு, நக் கேரு; மலையாளம்: நறுவிரி கன்னடம்: மன்ணுடிக்கி. சமஸ்கிருதம்: சிலிஸ் மாடகா உருது: டிபாகா. இந்தி லாசோரா.

உபயோகம்: இலை, பழம், கொட்டை, பட்டை.

குணதிசயம்: உள்ளழலாற்றி, உரமாக்கி, பலகாரி, வெப் பகற்றி.

93 வேளைக்கீரை

வழக்குப் பெயர்கள்: வேளை, நல்வேளை. ஆங்கிலம்: கிளியோம் பன்டா பில்லா. தெலுங்கு: வாமின்டா. மலை யாளம்: கார்வோலா. கன்னடம்: ஷிரிகாலா. சமஸ்கிரு தம்: அஜகன்டா இந்தி: உர்உர்.

உபயோகம்: இலை, பூ, விதை, வேர்.

குணதிசயம்: தடிப்புண்டாக்கி, இசிவகற்றி, அகட்டுவாய்

வகற்றி, வியர்வை பெருக்கி, புழுக்கொல்லி, வாதமடக்கி.

95. சங்கன்

வழக்குப் பெயர்கள்: நற்சங்கன். சங்கஞ்செடி, முட் சங்கன். ஆங்கிலம்: அஸிமா ருட்ரா காந்தா, தெலுங்கு: தெல்ல உப்பி. மலையாளம்; செங்கன். சமஸ்கிருதம்; குண்டலி. இந்தி; கலங்கர்கமாய்.

உபயோகம்: இலை, வேர், சமூலம்.

குணதிசயம்: முறை வெப்பகற்றி, வெப்பமுண்டாக்கி, கோழையகற்றி, நுட்புழுக் கொல்லி, உரமாக்கி, துவர்ப்பி சிறுநீர் பெருக்கி.

96. பசளைக்கொடி

வழக்குப் பெயர்கள்: கொடிப் பசளைக் கீரை, கொடி யலை, கொடிலை, கொடிப் பசரை, பசளை, கொடிப் பயலை, ஆங்கிலம்: பேசில்லா ஆல்பா, இண்டியன் ஸ்பினச், தெலுங்கு: அபூபக்காலி, அல்லா பாட்சல்லா. மலையாளம் பசலலா கீரா. கன்னடம்: பிலிபாசல்லே பல்லி, சமஸ்கிரு தம்: பொடகி. இந்தி: லால் பக்கி, மயால்-கி-பாஜி.

உபயோகம்: இலை.

குணதிசயம்; உள்ளழலாற்றி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, மல மிளக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, காமம் பெருக்கி.

97. நீலி

வழக்குப் பெயர்கள்: அவுரி, அவிரி, ஆங்கிலம்: இண்டிகோ - பெர்நா - டிஞ்சோரியா, இண்டிகோ. தெலுங்கு நீலீ. மலையாளம்: அமரி, நீலம். கன்னடம்; நீலிகிட்டா

சமஸ்கிருதம்; நீலினி-அரபு நபாடுல் நிலஜ். இந்தி: நீல் கா-பர்ரி.

உபயோகம்: இலை, வேர்.

குணதிசயம்; நுட்புழுக் கொல்லி, தாவரவிடம் போக்கி, முறை வெப்பகற்றி, வெப்பமுண்டாக்கி, விடம் போக்கி.

98. வாதோங்கி

வழக்குப் பெயர்கள்; ஆல், ஆலமரம், இயக்குரோதம் கோளீ, காமரம், தொல்மரம், பழுமரம், பூதம், வடம் ஆங்கிலம்; பான்யான்ட்ரீ, பிகக்ஸ் பெங்கலினிஸ். தெலுங்கு மர்ரீ. மலையாளம்; பெரால், பெராலினிமரம், கன்னடம் அல்லாட. சமஸ்கிருதம்; வாடா. இந்தி; பர்காட். உருது போரு.

உபயோகம்: இலை, விழுது, பால், பழம், பழவிதை பூ பட்டை.

குணதிசயம்; துவர்ப்பி, உரமாக்கி, உடற்தேற்றி, காமம் பெருக்கி.

99. சிறுக் கீரை

வழக்குப் பெயர்கள்; சிறுகீரை, ஆங்கிலம்; அமரான் தஸ் காங்கிடிகஸ். மற்ற மொழிகளில் காணக்கிடைத்தில.

உபயோகம்; கீரை, வேர்

குணதிசயம்; விடம் போக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, வீக்கம் போக்கி, வெப்பமுண்டாக்கி.

100. கருணை

வழக்குப் பெயர்கள்; கருணைக் கிழங்கு, கருணைத் தண்டு

கருணைக் கிழங்குத் தண்டு, ஆங்கிலம்; டைபோனியம் திரிலோ பாட்டம். தெலுங்கு; கண்டகட்டா, மலையாளம் சென்னத்தண்டா, கன்னடம்; சுர்வான கட்டா, சமஸ்கிருதம்; அர்சோ கான குண்டா, இந்தி; ஜங்கில சுரான் உருது; மதன மஸ்தா.

உபயோகம்; தண்டு, கிழங்கு

குணதிசயம்: மூலவெப்பகற்றி, துவர்ப்பி; கோழையகற்றி, உரமாக்கி.

101. பாகல் கொடி

வழக்குப் பெயர்கள்; பாகல், கூரம், கூலம், பாவுக்காய் செடி. அங்கிலம்: மோமார்டிகா சாரன்டியா, பிட்டர் கோர்ட். தெலுங்கு: காகரா, மலையாளம். பாவல். கன்னடம் ஹாகலா, சமஸ்கிருதம்: காரவல்லி. இந்தி: கேராலா.

உபயோகம்: இலை, பழம், விதை.

குணதிசயம்; புழுக் கொல்லி, பூச்சிக் கொல்லி, பாற்பெருக்கி உரமாக்கி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, பசித்தூண்டி, வெப்பமுண் டாக்கி, பித்த சமனி, மலமிளக்கி, உடற்தேற்றி.

102. சித்தர் மூலம்.

வழக்குப் பெயர்கள்: சித்ர மூலம், கொடுவேலி, கொடிவேலி, வெண் கொடி வேலி, கருங்கொடி வேலி, செங் கொடி வேலி, கொடி மூலி, இதில் வெள்ளை, கருப்பு, சிவப்பு, என்று பூக்கும் மூவகையுண்டு. ஆங்கிலம்: பிளம்பகொ, லெட் வார்ட்- (காபினிஸ்) ரோசியா, சைலானிகா. தெலுங்கு: சித்ர மூலம். மலையாளம்: கொடுவேலி கன்னடம்: சித்தரமூலா. சமஸ்கிருதம்: அக்னிஷிகா. உருது: கிட்ராஜ், இந்தி: சிட்ரா.

உபயோகம்: வேர், வேர்ப்பட்டை.

குணதிசயம்; புண்ணாக்கி, வியர்வை பெருக்கி, முறை வெப்பகற்றி, வெப்பமுண்டாக்கி, கொப்புள மெழுப்பி, உரமாக்கி, பசித்தூண்டி.

103. அரசகனி.

வழக்குப் பெயர்கள்: எலுமிச்சம் பழம், எலிமிச்சை, ராஜகனி, பழம், கனி, ஆங்கிலம்: கிட்ரஸ் பெர்காமியா, அசிட் லேம். தெலுங்கு: நிம்மா. மலையாளம். செருநாரங்கா கன்னடம்: நிம்பு. சமஸ்கிருதம்: ஜம்பீர, இந்தி: நிம்புலிமு

உபயோகம்: இலை, காய், பழம், பழரசம், எண்ணெ.

குணதிசயம்: குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, தடிப்புண்டாக்கி, அகட்டு வாய்வகற்றி, முத்தோடமகற்றி, வெப்பமகற்றி, நுட்புழுக் கொல்லி.

104. சிவகரந்தை.

வழக்குப் பெயர்கள்; நாறுகரந்தை. நறுங்கரந்தை சிவார்ச்சனைப் புல். ஆங்கிலம்: ஸ்பேரன்தஸ் சைலானிகஸ். பொடாதாரமு. சமஸ்கிருதம்: ஹாப்புஷா. உருது: காமா பிலுஷா. இந்தி: காக்கு ரோண்டா- ஜங்லிமூலி.

உபயோகம்: இலை, பூ, சமூலம்.

குணதிசயம்: மணமூட்டி, சிறுநீர் பெருக்கி, ருதுவுண்டாக்கி, பசிதூண்டி, இசிவகற்றி. துவர்ப்பி.

105. மாவிளங்கம்

வழக்குப் பெயர்கள்: மாவிலிங்கு, மாவிலங்கு, குமாரகம், வரணி. ஆங்கிலம்: கிராடிவா ரிலிகோசா, திரிலீவ்ட் கேபர். தெலுங்கு: உருமட்டி, மலையாளம்: நிர்வாளா. கன்னடம்: நறும்பேலி, சமஸ்கிருதம்: பசுகந்தா. இந்தி: டாபியா.

உபயோகம்: இலை, பட்டை, வேர்.

குணதிசயம்: பசிதூண்டி, வெப்பகற்றி, தடிப்புண்டாக்கி, உரமாக்கி, மலமிளக்கி. (முற்றும்)